

ゆあほう通信 夏号 7月 通算12号

編集・発行 社会福祉法人豊生会 ゆあほう棟原広瀬委員会 H27.7.27発行 奈良県宇陀市棟原長峯200-1 TEL0745-82-8111

なごみを待たずに利用の楠喜美子様にて頂きました。



祝100歳

<これでばっちり！熱中症と脱水症対策>



(環境の調整)

1. 温度・湿度の調整

温度や湿度が高いと、発汗量が増え、体温も上昇します。そこでまずすべき事は環境の調整です。特に高齢者の場合は、温度や湿度を適切な状態に調整する事は簡単ではありません。家の中が暑いにも関わらず、エアコンを使用していないという事が度々あります。それは、温度に関する感覚が低下していたり、末梢循環が低下し、足先などが冷えている事が要因として考えられます。そこで換気などの別の目的を挙げて、窓を開ける事に同意してもらうといった対応も必要です。

2. 衣服の調整

高齢者は衣服を重ねて着る事が多いです。これは、寒さを感じやすい人が多い事と、衣服をこまめに着脱する事が困難な人でも見られます。そこで、汗をかかない程度に衣服を整えます。あるいは、背部や胸部脇などに、タオルをあてておき、汗で湿ってきたら取り替えるという方法も良いでしょう。

(水分と食事の摂取)

脱水の予防に最も効果があるのは、水分の摂取です。



1. 適切な水分摂取

私達にとって必要な水分量は、1日2.5L程度と言われています。この量には食事から摂取する水分も含まれているので、食事以外に摂取すべき水分の目安は1Lくらいになります。1日の水分摂取量が500ml以下であれば、いつ脱水になってもおかしくない状態です。

2. 食事と水分摂取

適切な量の水分を摂取する為には、①食事に含まれる水分量を増やす②食事介助で水分を摂りやすくする③食事以外でこまめに水分を摂取する。という3つの方法があります。

脱水予防の為には、環境の調整・水分の多い食事の工夫・水分を摂りやすい生活空間作りが必要です。これらは日々の暮らしの中で出来る事ですので、細かい配慮によって脱水の予防をして下さい。

～行事の紹介（3階エットフェリーチェ）～

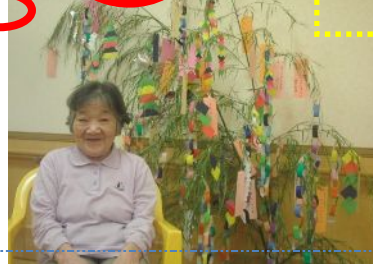


倉西さん、また教えて下さいね☆



どんな願い事をされたんでしょうか？

3階での七夕祭り。皆さんで短冊に願い事を一言。願いを込めて笹にかけました★



☆フェリーチェ七夕祭り☆

～行事の紹介（2階ユニットそれ・セレーノ）～

彼岸会法要

合掌！



職員の葛城です

彼岸会法要を開きました。
皆様の御先祖様の供養と
日々の健康を祈り、厳かに
執り行いました。



オーラ所属の職員が中
心となり喫茶を開催し
ました。



喫茶～



オーラユニット行事



セレーノユニット行事



セレーノユニットで行っている家庭菜園で今年もイチゴが収穫できました。

家庭菜園で作ったとは思えないほど一粒一粒しっかりと実を付けてとてもおいしいイチゴです。入居者様に収穫をして頂き、その場で召し上がって頂いたり、イチゴジャムにしてパンやヨーグルトに混ぜて召し上がったりと皆様大変喜んでおられました。

春の満足



園芸・イチゴ狩り



入居者様感謝の日

今年も5・6月と2度に分け入居者様に職員から感謝の気持ちを伝える“入居者様感謝の日”を開催しました

今年も“宇陀アニマルパーク”に行ってきました。



女性には“花”を男性には“靴下”をプレゼントしました。by 職員一同



～行事の紹介（クレーアール）～

お好み焼きパーティ



ジュ〜 ジュ〜



六月二十五日に
新館クレーアールに
て、お好み焼きパ
ティーを行いました
。ご利用者様には
一緒に野菜やお肉
を切つて、頂きまし
た。



いい匂いがリ
ビング中に漂
い。ちょうどお
昼ご飯の時間
に焼き上がり、
たくさん食べ
て頂きました
。皆さんで下
さいました。



七夕フルーツポンチ



七月三日に七夕
のイベントを行
いました。皆さん
に願い事を書い
て頂き、色とり
どりの七夕飾
りと一緒に笹に
吊り下げて飾り
付けました。

飾り付けが終
わったら次は、
おやつ作りで
す。今回は七夕
にちなんで、星
の形に切り抜い
た牛乳寒天で、
「七夕フルーツ
ポンチ」を作
りました。と
てもきれいで、
美味しいお
やつが出来
ました。

七夕



～行事の紹介（ケアハウス）～

今年も五月三十日春のお弁当会の日がやってきました。二週間前から、どのお弁当にするか注文をお聞きし、ご利用者は楽しみにされていました。昨年はM食（軟飯）の方も普通のお弁当だったので、食べられない物が多く大変ご迷惑おかけしました。今年は厨房の協力でM食のお弁当を作ってもらい、青空の下ご利用者様のみなさん笑顔でいつもよりたくさん食べて下さり、「全部食べられた!!」とうれしい言葉をいただきました。



七月恒例行事、七月七日の七夕様に向けて短冊に願いごとを書いて頂き、ケアハウスレストランの壁に張り出しました。ご利用者様の思いが書かれた短冊の一つ一つを見ては、他の方の願い事にも共感されていました。

昨年の願い事ランキングは

- 1位 みんな健康で過ごせますように
 - 2位 みんな元気で過ごせますように
 - 3位 みんな楽しくすごせますように
- さて今年は？

- 1位 健康に元気でピンピン達者で過ごせますように
- 2位 みんな仲良く楽しく過ごせますように
- 3位 孫、ひ孫の成長を祈る

でした。昨年同様健康が第1位でした。2位、3位も昨年とあまり変わらないようでした。他には、ボケないように、事無く済ませるように、家族の病気回復祈願などなど願い事はつきません。



歌で地方創生・高齢者と
歌うプロジェクト

六月十四日に歌で地方創生・高齢者と歌うプロジェクトでプロのシンガーソングライター Aki・詩音様が来てくださいました。代表的な日本の唱歌あめふり・夕焼け小焼け・故郷等をご利用者様と一緒に歌ってくださいました。唱歌の由来やエピソードを話して、ご利用者様に語りながら、進行してくださいました。

私は馴染みがないのですが、**大楠公の歌（桜井の訣別）**をご利用者様は知っておられ、口ずさんでおられるのが印象的でした。

プロの方が唱歌を歌われると心に響いて感動しました。ご利用者様も知っている歌をゆつくりと一緒に歌えたので楽しかったと喜んでおられました。

デイサービス

【夏祭り】

七月十六日、デイサービスのレクリエーションにて「夏祭り」を行いました。毎年色々と内容を工夫して開催している恒例の行事なのですが、今回のプログラムは、まず全国のお祭りに関するクイズからスタート。日本三大祭りは何？大阪の三大祭りは？東北三大祭りとは？このようなクイズ問題を、職員が面白おかしくヒントを出しながら出題。皆様楽しそうに考えておられました。

続いてのプログラムは、ご利用者様に四つのグループに分かれて頂き、それぞれのグループに用意し

た衣装を使って職員を仮装、いったい何が登場するのかという催しです。この衣装、前日までにご利用者様にお願ひして作って頂いた物もあります。作っている間はご利用者様にも、何に使うものかは秘密にしてあったとのこと。この時にやつと、「これ、こんなとこに使うもんやったん」と笑っておられました。



秋田のなまはげです！

徳島阿波踊り！



沖縄ちゃーびらさい



色々なキャラクターが登場しました

大阪といえばだんじり！

なぜか奈良は金魚！

【運動】

現在デイサービスでは、ご利用者様に少数のグループに分かれて頂いて、平行棒を使用した下肢筋力維持の運動、タオルやゴムを使用した上肢の筋力維持の運動、施設内での散歩など、色々な運動の機会を取って頂いています。あるご利用者様が「ここに来て運動をするようになってから、建物の二階にある美容室に、階段を歩いて行けるようになったわ。」と話して下さいました。日常生活動作を維持する目的から運動に参加して頂いている意味からも、このお話をお聞きした時は、職員もとても嬉しく感じました。筋力維持だけではなく、

「右手はパー、左手はグー。これを十回左右順番に入れかえていきます。」次に右手はパー、左手はチョキにして同様に繰り返し「す」といった運動も様々行っています。グーとパーの入れ替えは割と簡単に行えますが、チョキが入ると少し難しくなります。脳の活性化にもつながるこういった運動も、ご利用者の皆様は「上手いことできへんなあ」と言いながらも、楽しそうに参加して下さいます。



ゆあほうむ文芸

仏飯に我涼の湯気立ちにけり

原爆忌祈りつづけし千羽鶴

神泉を一と杓汲みて朝茶の湯



宮西君子様作

そこここに梅熟し落^おつ留守の家

さつときてふわりと止まる親つばめ

十葉の花咲きどまる芝小屋や



中西富久子様作

長峯地域の清掃活動に参加させて頂きました

六月十三日、榛原・長峯地域の清掃活動にゆあほうむ榛原から8名の職員が参加させて頂きました。とてもいい天気で、普段通らないような田んぼの間の細い道を通っていると、いつも施設から見ている同じ山なのにとってもきれいに見えしました。車で通勤していると、あまり見る事のない、施設の前の側溝や、植え込みの中に、思ったより多くの空き缶やたばこの吸い殻がポイ捨てされていて、とても驚きました。美しい地域の景観を守る為にこれからも清掃活動に参加させてもらいたいと思います。清掃活動だけでなく、今後も地域の行事に、どんどん参加させて頂いたり、地域の方にも参加して頂ける行事を計画したりと、積極的に地域との交流をしていきたいと考えています。



長峯生まれの長峯育ち、
そして長峯の、ゆあほうむ
榛原で働く Mr. 長峯

手話を学ぼう

今回の挨拶の手話覚えてらっしゃいますか？
今回は、味覚の手話を掲載します。ぜひ使ってみてください。

おいしい 立てた右手のひらを頬にあて 2～3回、軽くたたく 使用例 おいしいご飯＝【ご飯】＋【おいしい】		まずい 右手を口にあて、ペッと吐くように下ろす 同【不幸】【不便】 使用例 食事がまずい＝【食べる】＋【まずい】	
甘い 右の手のひらを口の前で回す 同【砂糖】【佐藤】 使用例 考えが甘い＝【考える】＋【甘い】		辛い 右手の指を軽く曲げ、口の前で回す 同【カレー】【塩辛い】 使用例 カレーライス＝【辛い】＋【食べる】	
すっぱい 軽く握った右手を口にあて、口をすばめる 使用例 甘酸っぱい＝【甘い】＋【すっぱい】		苦い 指を軽く曲げた右手を口の前で左右に動かす 同【渋い】 使用例 ほろ苦い＝【少し】＋【苦い】	