

やすらぎ通信

令和4年7月号



暑中お見舞い申し上げます

6月の梅雨時期から、夏日が続く程で今年も猛暑が予想されます。やすらぎでも、来所持・訪問時に熱中症予防の為、室温調節、水分補給の大切さの声掛けを再三している毎日です。

先月1か月「やすらぎ人生ゲーム」をしました。ご利用者様をはじめ職員も大笑いする等、楽しい時間を過ごしました。ご利用者様からも好評で、引き続きリニューアルしながら、「やすらぎ人生ゲーム」を楽しみ資産を増やしていきたいと思ひます。

みんなで大笑いしながら暑い夏を元気に乗り切りたいと思ひます。



炊き込みご飯
鮭のムニエル
玉子とうふ
ほうれん草の胡麻和え
お味噌汁
果物



手作り食事・おやつ



塗り絵



7月のカレンダー



やすらぎ園芸

キュウリを収穫。浅漬けにして頂きました。

利用者様宅から頂いた植物等で、玄関周りや庭が華やかになってきました。

栄養士さんが作ってくれました



運動



洗濯物干しのお手伝い



祝：創設9周年



皆様のおかげで無事9周年を迎える事が出来ました。素敵な「縁」に感謝です。

「エアコンや扇風機を使い室内を涼しく」「こまめな水分補給・適度な塩分摂取を」
高齢になると、暑さや喉の渇きを感じにくくなります。又、汗もかきにくく熱が身体にこもりやすく、体内の水分が少なくなり、危険な状態になる傾向にあります。室内を26℃～28℃にし、トイレが近くなるという理由で水分(目安1L～1.5L)を制限せずしっかりとりましょう。

＜熱中症の症状＞

①②のような症状があったら熱中症を疑いましょう。

- ①めまい、立ちくらみ、手足がしびれる、気分が悪くなる。
 - ②頭痛、吐き気、体がだるい。 ③意識障害、痙攣、体が熱い ←危険な状態です。
- ※ご本人は勿論、ご家族様も水分補給、室温調節等の声掛けを宜しくお願い致します。

熱中症に関するおねがい



いろいろな製作活動



兜作り

てるてる坊主作り

うちわ作り

父の日・母の日



お互いカーネーションのプレゼントを。素敵です。

皆さんのお願い事で一番多いのは、やはり自分や家族の健康。他には世界平和、コロナ収束、お金、ダイエット等様々です。

入浴が大好きです。洗身介助時は「お願いします」「ありがとう」「あー気持ちええ」等、色々気持ちを伝えて下さいます。



いつでも何処でも「アーラ、エッサッサー」と明るく、歌と踊りが得意なやすらぎのムーブメーカーです。



今年も素敵な一年になりますように



5月・6月 こんな感じに過ごしました



節句会

童心に戻り、公園でブランコに乗る姿も。美味しいおやつも頂きました。

とても盛り上がった人生ゲーム

お金を片手に真剣です

図書館で借りた本を読む

昭和の暮らし、神社仏閣、食べ物の本が人気でした。

避難訓練

消化訓練。貴重な体験をさせて頂きました。

外出が思う様に出来ず... 時には出前を取ってご馳走を♡

七夕飾り

みんなのお願い事が叶います様に

