

がーでん

第13号 平成28年7月14日 発行

社会福祉法人ひとひらの会

特別養護老人ホームひとひら

〒028-3172

岩手県花巻市石鳥谷町北寺林11-1351-1

TEL 0198-45-5878

FAX 0198-29-5616



■ 表紙の写真

お花見風景

4月はお花見や外食など積極的に外出支援を行いました。

写真は石鳥谷町の上口公園で撮影したもので。今年は例年より早い開花でした。満開の桜を見てみなさんご満悦の様子です。

夏にも夕涼み会などのイベントを企画しています。

○第13号のトピック

『日々の様子』

『ベランダ菜園』

『誕生会・母の日』

『腸内環境について』

『熱中症対策について』

日々の様子

(カレーパニーナット)

今回は入居している皆様の普段の様子をほんの少しですが紹介して行こうと思います。

毎日の娯楽として、塗り絵や言葉遊び等を行っています。風船を利用して遊びやリビングの飾りの制作を職員と一緒に笑顔で手伝つてもらったりもして、共に楽しく充実した時間を過ごしています。



ベランダ菜園

(もえぎパニーナット)

もえぎパニーナットでは毎日トマトを育てています。水やりは利用者様と職員で一緒に育っています。

まだ植えたばかりなので実は赤くなっていますが、皆様気にならぬように水やり以外にも頻繁にミニトマトの様子を見に行っています。

トマトの様子を見に行っています。

「私は若い頃は、田んぼをやつたもんだ」「私は野菜を作つていたよ」等楽しくお話しされています。

元気に育つしていく様子を見守つていきたいと思っています。



誕生日・母の日

(ひまわりユニット)

ひまわりユニットでは4月に花見、5月に母の日、6月には誕生日会とイベントを行いました。

特に印象に残ったのは誕生日会でした。いつもは表情も乏しく、日中も眠っている事の多い利用者様がこの誕生日会に参加して頂ぐと「ハッピーバースデイ」を笑顔で手を叩きながら歌い、一人の方の誕生日を祝ってくれました。（残念なことに写真を撮り忘れてしましました。）

日常の中からも利用者様の意外な一面を見られる事が多く、対応の仕方についても決めつけは良くないと改めて思いました。



腸内環境について

「腸活」という言葉を存知でしょうか。腸内環境は身体全体の健康に係わる大事なことの一つです。腸内の働きを活発にして腸内環境を整えることが病気の予防、健康に繋がります。

腸内環境を整える為には、乳酸菌やフィズス菌を含む食品を摂る必要があります。注目されている



食品は甘酒です。甘酒には乳酸菌だけでなく、疲労回復や夏バテ予防に良いとされているビタミンB群やミネラル・アミノ酸・食物纖維が含まれます。

甘酒を飲んで、猛暑と言われている今夏も乗り切りましょう。

(給食)

熱中症対策について

(医務室)

毎日暑い日が続いているが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

猛暑の時期になると注意をしたい身体障害のひとつに熱中症があります。特に高齢者の方々は、体温調整機能が低下していること、水分の摂取量が少ないことによりかかりやすいと言われています。

当施設ではエアコン利用等による室温調整や水分をいつもより多めに摂取してもらうことにより、快適な生活を過ごして頂く様な環境を提供するように努めております。



事務室より

介護業務で使用する古新聞の数が不足しております。皆様からのご提供をよろしくお願ひ致します。

次号は平成28年10月発行予定です。