

【各セクションからのおたより】 🍍🍷🌻🍍🍷🌻🍍🍷🍍🍷🌻🍍🍷🌻 養護老人ホーム 清月荘から

みなさんこんにちは。今年の暑さは格別ですが、元気にお過ごしですか？熱中症予防のためにも水分摂取を忘れずに！清月荘では、6月に荘内輪投げ大会を行いました。みなさま試行錯誤しながら輪を上手に投げておられ、個人戦ではありましたが、お互いに応援し合って楽しんでいました。1位の方はなんと39点という好成績を収められていました。



また、7月には七夕行事を行いました。今年もたくさんの短冊が飾られており、荘内が彩られていました。おやつのスイカの食べ放題では「おかわり！」の音がたくさん聞こえており、満足された表情が見られました。



夏祭りなど、夏の風物詩を満喫して夏を乗り切りましょう！

清月荘の厨房から 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

令和7年7月7日、ラッキー7日に清月荘では、七夕行事を行いました☆昼食では、天の川をイメージした「ネバネバぶっかけそうめん」を提供しました。ネバネバパワーがあり、栄養価の高いそうめんは、暑い夏にぴったりでした。たまごや人参を星型にくり抜き、たくさん散りばめて見た目も可愛く、みなさまにも喜んでいただけました。



おやつの中には、厨房職員により毎年恒例のスイカショーを開催しました。みなさま何が出来上がるのか、わくわくしながら集中してショーをご覧になっており、海賊船の飾り切りが完成すると、とても盛り上がりいただけました！その後たくさんのスイカを召し上がり、笑顔が見られて嬉しかったです。

まだまだ厳しい暑さが続きますが、この先も夏祭り、敬老行事と大きな行事が待っています。暑さに負けず、みなさん食事を楽しんでいただけるよう厨房職員も頑張ります！！

医務室 看護師から 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

ついに本格的な夏ですね。いかがお過ごしでしょうか。今回はいくつかある熱中症対策の中から「暑熱順化（しょねつじゅんか）」に注目し、今からでも始められる対策をご紹介します。

「暑熱順化」とは、簡単に言うと身体を暑さに慣れさせることです。本来であれば、人の身体には暑い夏に適応できるように、体温調節機能が備わっています。しかし、現代では一年を通して室内温度が快適化されていたり、季節の変わり目に寒暖差があったりと、暑さに慣れるための準備期間が整っていない状況になっています。その結果、体温を調整する機能が整わないまま暑い夏を迎え、体調不良や熱中症になってしまうそうです。

もともと人間は、暑さや運動により体温が上昇した時、体温を一定に保つために熱を逃す熱放散機能を持っています。その機能の一つが、汗をかくことです。具体的な方法としては、ウォーキングやジョギング、軽いストレッチなどの軽い運動を毎日行うことで、汗をかく習慣が期待できます。そして、シャワーだけで済まらずにできるだけ毎日湯船につかるようにしましょう。ぬるめの湯に10～20分程度つかることで、発汗しやすい身体を作り、汗腺を活性化することができます。また、夏は冷たい飲み物を飲みたいところですが、冷気を感じ汗の分泌がストップしてしまいます。水分補給は常温か温かい飲み物を選ぶようにし、暑熱順化を意識した夏を過ごしていきましょう。

デイサービスセンター 清月荘から 🌻🍷🌻🍷🌻🍷🌻🍷🌻🍷🌻🍷🌻🍷🌻

みなさんこんにちは。デイサービスセンター清月荘です。暑い夏が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。



デイサービスセンター清月荘では、6月末頃にあじさいを見に荒子川公園へ出かけました！6月とは思えないほど暑い日でしたが、日陰で休憩しながら、様々な色や形のあじさいを見ることができました。写真を撮り、「帰ってから見返すの。」と嬉しそうに話されている利用者の方もいらっしゃいました♪



また、季節の手芸としてコースター作りも行いました！「タイルが宝石みたいできれいねえ。」などとお話しながら、楽しそうに作業され、個性豊かな世界に一つだけのコースターを完成させていました。



夏の暑さに負けず、みなさまに楽しんでいただけるよう、これからも様々なレクリエーションや行事で盛り上げていきます！最近の様子はインスタグラムにも投稿しておりますので、ぜひご覧ください！



SEIGES01937

訪問介護 清月荘から 🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻

暑い日が続いていますが、いかがお過ごしですか？熱中症対策をしっかりと暑さを乗り切りましょう！！

突然ですが、みなさんはお花の観賞はお好きですか？花にはリラックス効果があります。五感（視覚・嗅覚・触覚・聴覚・味覚）を使い脳に刺激が送られ、精神的にも、身体的にも活性化されるそうです。夏の花といえばヒマワリが浮かぶと思います。黄色が鮮やかで、丈もあるためよく目立ち、見るだけでパッと明るい気持ちになりますよね。他にはアサガオもありますが、アサガオは花の色が赤やピンク、青に水色と幅広いです。花びらに模様が出来ているものや、花びらの縁だけ色が異なる品種もあるので、探してみるのも面白いかもしれません。

お部屋にお花を飾ったり、散歩をしながら花を見つけてみたりと、思い思いの方法で「花」を楽しんでみませんか？

『地域社会の一員として』 🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟

4人に1人が高齢者（R6年統計）である名古屋市中村区に位置する清月荘は、地域の交流に力を入れています。

地元の中学校からは毎年夏には個性豊かな暑中見舞い、冬には心暖まる年賀状を頂きます。小学校からは授業の一環として小学生が清月荘を訪れたことをきっかけに、運動会へ招待してくださるなど関わりが続いています。

その他にも地域で暮らす高齢者向けのふれあい昼食会で食事や会場を提供したり、民生委員定例会への出席や学区防災訓練にも参加するなど、地域にとけ込むことで「力オの見える清月荘」を心がけ、日々奮闘しています。

個人を尊重するあまり、他者に干渉せず人間関係が希薄になってきている現在ですが、清月荘では身近な方々との「絆」や「つながり」が安心・安全な暮らしを創と考えています。

清月荘はこれからも「地域社会の一員」として積極的に活躍していくよう努めます。