

料金後納

ゆうメール

こみに通信



〒420-0963 静岡市葵区赤松8-16

介護老人保健施設こみに 地域連携 054-209-7001

ホームページ

こみに

検索

No.227
平成29年8月7日発行

<http://www.communi.or.jp/>



マグネットに押し花を
貼りました。かわいいでしょ。
小さくて細かい作業だったわ。



石けんと入れ物に押し花を
飾りました。部屋に置いて
香りを楽しんでるよ。



衣料品のトラヤが来たので
夏物の肌着を見たよ。ショ
ッピングは楽しいね。



フラワーアレンジメント、
華やかにまとめました。
ひまわりは夏の花だね。



フロアのみなさんと清水の七
夕まつりに出かけたよ。屋台が
にぎやかだったわ。



意識的に、こまめに、水分補給し
ましょう。冷房を適切に使いましょ
う。十分な睡眠や栄養管理に心がけ、
夏を乗り切りましょう。

体の不調を感じたら、涼しい場所
や日陰に移動し、安静にしましょう。
水を飲み、濡れたタオルや保冷剤、扇
風機で体を冷やすことが効果的で
す。

搬送される人の50%が65歳以上
です。また、屋内でも油断はできず、
30%~40%は自宅から救急搬送さ
れています。

平年を上回る暑さとなっています。
熱中症への注意が欠かせません。
熱中症は、体温の上昇や疲労感、
めまいが生じ、重症になると、全身
のけいれんや、意識障害なども起き
ます。高い気温や湿度に体が適応で
きないことが原因です。

熱中症に用心



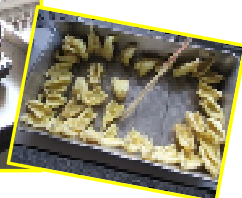
機能訓練課 活動報告

流しそつめん

7月24日～28日、毎年恒例となりました流しそつめんを行いました。

少し前にみなさんにお知らせすると、「楽しみにしているよ!」「去年もやったよね!」楽しかったからまたできて嬉しい。」と、期待していただいている声が聞こえてきました。

屋外で蝉の声を聴き、夏の風を感じながら食べるそつめんは格別です。竹筒の中を白、オレンジ、緑、黄の色とりどりのそつめんが流れる様は涼しくとても食欲を運んでくれます。



箸を持ち、水流に流されないよう、しっかりとすくってお椀に入ると、拍手と歓声が沸きました。つるつると一口、二口。

「おいしいねえ。」と笑顔が広がり、「風が気持ちいい!」「最高だね!!」と、会話も弾みました。

まだまだ、暑い日が続きますが、夏を楽しんでいただけるような活動を今後も行って行きたいと思います。みなさん、リハビリの時間を楽しみにしてくださいね。

平成29年 第21回

こみに祭り

10/15(日) 11時～15時

楽しいイベントが盛りだくさん!

ステージ(三味線、太鼓、大道芸)、おみこし、子ども向けお菓子屋さん、カラオケ大会(ご入所者が自慢ののどを披露します!）、ふわふわ(無料)、屋台(おでん、焼きそば、ビール、カレー、野菜など)、バザー。

バザー用品大募集!!

バザーの品物(未使用なもの)にご協力をお願いします。

- ★保存のきくもの、食器、文房具、衣類
- ★食品(缶詰、鰹節、海苔、油、乾麺など)
- ★日用品(洗剤、スポンジ、タオル、シーツなど) 1F 事務所へ、9月中旬まで。



職員紹介

昨年の6月から3階フロアで勤務させていただいております服部です。

静岡生まれで、静岡大好き人間です。一人娘を嫁に出してから、我が家はほぼ高齢者世帯で、それぞれ老化現象を自覚しながら、何とか無事に暮らしています。

せっかちで落ち着きがない私ですが、趣味は詩吟と野草観察なんです。近所迷惑にならないように、いつも通勤中の車の中で「仙客(せんかく)」と吟じています。



恵まれた自然環境の中にあるこみで、ご利用者のみなさまと一緒に幸せ探しができたらいいなと思っています。これからも、どうぞ宜しくお願いいたします。

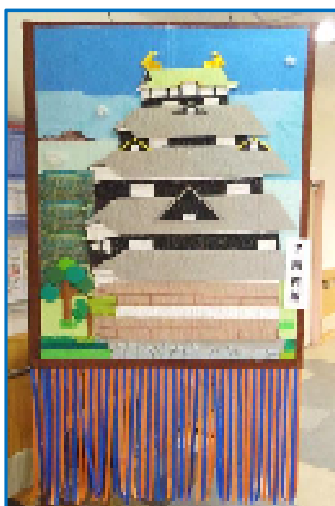


准看護師
はっとり 服部 富士子

七夕飾りコンテスト

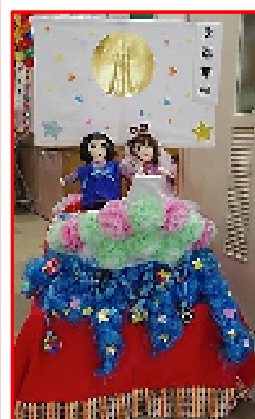
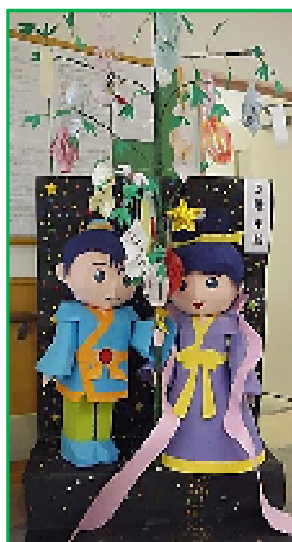
今年で3回目となりました七夕飾りコンテストは、延べ537人の方に投票していただき、賞が決定しました。

作品は年々、大作が増え、ご利用者の意気込みと創意工夫に驚くばかりです。



直虎や「小太郎」など、流行を題材にした作品に、「家族や来所の方々からも「本当に素晴らしいねえ。」「器用なものだねえ。」など、みなさん長い間立ち止まって鑑賞して下さっていました。

来年もさらなるアイデアで、楽しい作品を展示していけたらと思います。



栄養「ラム」

【メタボと「ロコモ」】

「メタボ」とは、メタボリックシンドロームの略で、過剰栄養状態を指します。ウエストや血圧、コレステロールの数値によって判断されることはよく知られています。

では、「ロコモ」ってご存知ですか？「ロコモティブシンドローム」の略です。筋肉、骨、関節などの障害のために、立つ、歩くといった移動機能が低下した状態で、日常生活に支障をきたし、介護が必要になるリスクが高い状態を指します。

予防のポイントは、筋肉です。加齢と共に衰えてくる筋肉は鍛えるには限度があり、食事で補う必要があります。肉・魚・卵・牛乳・大豆製品といったタンパク質を毎食最低1種類食べるようにしましょう。



デイケアからのお知らせ

梅雨が明け、暑い夏がやってきました！ 暑さに負けず楽しく過ごしましょう！

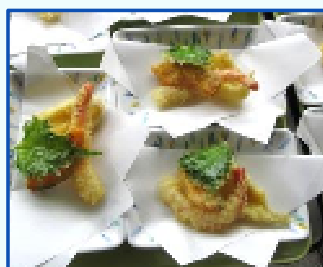
デイケアのみなさんと共同して製作した七夕飾りは、動物たちがすごくかわいい、と好評で施設長賞に輝きました。



白井さんと実胡さんの演奏では、津軽三味線の迫力ある音色に大興奮、麗しい歌声にうっとりでした。



今年の流しそうめんはちょっと豪華に、揚げたての天麩羅を堪能していただきました。エビ、キス、大葉、カボチャにかき揚げ。熱々、サクサクの味にみなさん大満足。そうめんの麺が足りなくなるほど大盛況となりました。



◇お誕生会

8月21日(月)～26日(土)

8月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます。

◇変わり風呂 今月は オレンジ風呂です。

★新しい保険証(医療・介護)が届きましたら、必ず事務所にご提示ください。

★ウエスはいいつも大募集中です。布きれ、古タオル、シーツなどお願いします。