

## あじさいだより

## デイサービス

## ニュースポーツでストレス解消！

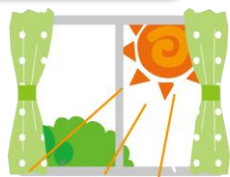
コロナ禍で外出もままならず、皆様が大好きなカラオケなども気軽にできない状況が続いておりますが、デイサービスでは運動不足とストレスの解消のために身体を動かす活動を取り入れています。ゲーム性がありながらルールがやさしく、子供からお年寄りまで参加できるスカットボールというスポーツです。よりご利用者の皆様に楽しんでいただくため、台のサイズや穴の大きさ・数、ペイントなどにこだわった物をいちから手作りで制作しました。スティックを使って球を打つ時の

● コットンという音の爽快感や、穴に入りそうで入らないところの面白さがあり、またゴトツとはまる感覚が何とも気持ちがよく、皆様に楽しんでいただいています。外出など様々な活動自粛による生活不活発は、運動不足による筋力低下や関節痛など引き起こしたり、またそのようなストレスが多く楽しみのない生活は心の問題も引き起こしてしまいます。楽しみながら身体を動かして、皆様でわーっと盛り上げて楽しみましょう！



## 熱中症に注意！

● 本格的な夏が近づいてきました。コロナ感染防止のためのマスク着用によって熱中症のリスクが高まります。高齢者は特に注意が必要です。高齢になると筋肉の量が減少するため体内に貯めておける水分の量も減ります。そのため熱中症にかかりやすくなります。水分補給には水やお茶だけでなく牛乳や炭酸飲料、ジュースでもかまいません。一度にたくさん飲むのは大変なので少しずつこまめに水分を摂りましょう。とはいえ高齢者にもみくもに水分摂取をすすめても拒否される場合もあるでしょう。目標や目的を具体的に示し摂取につなげるといいでしょう。



● 例えば水分摂取量を「見える化」すると水分の過不足が要介護者だけでなく介護する側にもわかり声掛けもしやすくなります。ペットボトルなどを利用すると一目で飲んだ量がわかります。夏だけでなく年間を通して水分補給の重要性が叫ばれています。効果的な水分補給につとめましょう。



従来型・ユニット型では5月19日20日の2日に  
わたり、「あじさい横丁」という名で行事を行いました。  
昔懐かしい雰囲気を楽しんでもらおうと、昭和に流行ったポスターを会場に飾り、駄菓子屋さん  
や射的・輪投げのゲーム会場を作成。ご利用者様からは「今でもこんなにも駄菓子があるのはすごいなあ」と駄菓子の種類の多さに驚く声や、「よう狙わんといけん」と豪華景品を目の前にして童心に帰られていました。



また、スタッフお手製の大きなコマやでんでん太鼓を見て「こりや大きいなあ。」「綺麗ななあ。」「昔はよう遊んだでえ。」と昔懐かしい雰囲気に思いをはせていました。



「あじさい納涼夏祭り」  
中止のお知らせ

本年8月に開催を予定しておりました「あじさい納涼夏祭り」につきまして、いまだ新型コロナウイルス収束の見通しが立っていない現在の状況に鑑みてこのたびも開催を見合わせることにいたしました。昨年と同様、施設内部にて事業所ごとに規模を縮小して実施することとなりました。

開催を楽しみにされていた皆様及び関係者の皆様には御迷惑をおかけしますが、御理解のほどよろしくお願い申し上げます。



◆寄付・寄贈御礼(5月)◆

松田 和夫・鉤流 佳典  
(敬称略)

ありがとうございました。

お知らせ

あじさいだよりはホームページからも読むことができます

「社会福祉法人 誠和 特別養護老人ホームあじさいのおか牛窓」ホームページ

<http://ajisai-s.or.jp/wp/>

あじさいだより

検索



QRコード