



あじさいだより

誠和

2023. 9

Vol. 302

願いを込めた七夕会 ～グレースケア～

グレースケアでは、今年も願い事をこめた短冊と、折り紙を切って貼った様々な七夕飾りをフロアー内に飾りました。その器用さには驚かされました。そして、7月7日、七夕の日に七夕会を行いました。七夕会では「楽しく元気で笑いの多い毎日でありますように」「病無し1年で」など、それぞれの思いを披露していただきました。次はゲームです。最初は『1分間☆釣りゲーム』で1分間に数多く星を釣り、点数を競いました。少しでも多く星を釣ろうとされる皆さんの集中力は素晴らしかったです。次は事前に皆様に作成していただいた『織姫様彦星様紙コップでボール送りゲーム』。送る際に「底をつまむようにしたら早く出せるよ」などと声を掛け合いながら盛り上がり、皆さん笑顔でいっぱいになりました。



昼食とおやつは調理員さんが、愛情たっぷりの七夕御膳と七夕羊羹を作ってください「綺麗ななあ、美味しいわ」と皆さん大変喜ばれていました。

皆様はどんなお願いをされましたか？皆様の願いが届きますように…！

健康講座

山や草むらの【マダニ】に注意



レジャーや作業などで山に行くことはありますか？その時に気をつけて欲しいのが「マダニ」です。様々な感染症を運んでくるダニとして有名で、マダニによる一部の感染症は死亡する確率が非常に高くなります。特に活動するのは梅雨時と秋ですが、一年中いるので時期を問わず予防したほうが良いでしょう。

症状としては①発熱 ②はれや赤い発疹

③嘔吐・下痢 などです。予防法としては、足を完全におおう靴をはく・明るい色の服を着る（マダニを目で確認しやすくするため）・肌の露出をさける（帽子・手袋を着用、首にタオルを巻く）。さらにダニに効く虫よけ剤を使うと効果的です。

体長 3mm～1cm の肉眼で見える大きさですが、噛まれたときは、無理に引き抜かず、病院（皮膚科）で治療してもらいましょう。

「あじさいのおか後援会」について

本会は、「社会福祉法人 誠和」及びその基幹施設「あじさいのおか牛窓」の各種活動・行事等を後援することが大きな目的です。

（一般会員）一口 2,000 円／年

* 詳しくは「あじさいのおか牛窓」まで、お問い合わせください。

☆感触あそびに夢中☆ ～キッズあじさい～

「感触あそび」とは、触れる・つかむ・ちぎる・丸めるといった触り心地を楽しむ遊びです。様々な素材に触れて感触を確かめることで、指先の感覚がわかり、五感を育むことにつながります。

キッズの子ども達は、この感触遊びが大好き！冷蔵庫で冷やし固めた色とりどりの寒天は、つるつるで触るとヒンヤリ。刻んでカップに入れたり、型抜きをしてお皿に並べたり。見た目も涼しげです。小麦粉粘土では、準備をしている時から「今日は何するの?」「触っていい?」と興味津々でした。コロコロと丸め、お団子を作る子、全部の色つき粘土をひとつにまとめながらこね、マーブル模様の大きなパンを作る子と、楽しみ方はそれぞれです。フィンガーペイントはその名のとおり、指や手、更には足までも直接絵具をつけて遊びます。気持ちが開放的になり、ストレス発散にも効果的！

これからもいろいろな素材に触れながら、のびのびと大きくなあれ😊



介護のポイント

腰痛予防

介護に付き物の『腰痛』。どうして腰痛になるのか、どういう動作で起こしやすいのか、原因を知って予防していきましょう。

①長時間同じ姿勢をとっている

例えば食事の介助などで同じ姿勢をとり続けていると、主に背筋など姿勢を維持するための筋肉が緊張し続けていることになります。すると筋疲労や血行不良を起こし、それが鈍い痛みになって現れます。

ポイント 介助が終わった後は十分なストレッチを行い、血行不良を解消しましょう。可能なら全身ストレッチがおすすめ。せめて負荷の大きい背筋だけでも行いましょう。

②無理な姿勢での介助

無理な姿勢とは例えば離れた位置から介助をしたり、身体をひねった状態での介助などです。やはり姿勢を維持するための筋肉に大きな負荷をかけてしまいます。

ポイント 抱えたりする介助はなるべく相手に近づいて、自分の正面で抱えることができるように意識しましょう。環境も大事です。物がたくさん置いてあつたりすると空間も狭くなり、悪い姿勢での介助になりやすいです。

大切な人の介護を続けるには、まずは自分を大事にしましょうね！



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