



あじさいだより

誠 和

2024. 1

Vol. 306

コロナ後初めての外出で広がった笑顔と会話

特別養護老人ホームでは、コロナウイルスの影響で外出を自粛していましたが、ご利用者様からの要望があり、西大寺のすし遊館までお寿司を食べに行きました。車の中でも「久しぶりに外の空気を吸って、外の景色を見られて嬉しい」「何を食べようか…」といったご利用者様同士や職員との会話が弾みました。最初は控えめで、なかなか食べるものを選ぶことができない様子でしたが、次第に「ウナギが美味しそうな」「マグロが欲しいわ」と、ご自分で選び、レーンに手を伸ばしておられました。

久々の外食で、握りずしということもあり、普段よりも多く召し上がられていました。「連れてきてくれてありがとう」「次はどこに行こうか？」と、次回の計画も楽しみにされていました。



敬老の日の訪問とハロウィンをしまし

保育所では今年は敬老の日のお祝いで事業所を訪問しました。初めての場所で緊張する子もいましたが、音楽が流れると歌を歌ったり手をたたいたりして「どんぐりころころ」を歌う子ども達を「かわいーねー」と微笑ましい表情で見守ってくださり、ご利用者様と触れ合うことができました。10月30日はハロウィンの衣装をつけた子供達が「トリックオアトリート」や「ハッピーハロウィン」と言いながら事業所をまわってお菓子をもらいました。ハロウィンバックがいっぱいになるほどたくさんのお菓子をもらって家に持ち帰って食べるのを楽しみにしている子供達でした。





冬場の入浴に御用心！

ヒートショックを知っていますか？



ヒートショックとは、急激な温度変化による血圧変動が引き起こす健康障害のことです。冬場の入浴時や、トイレに行った際に発生しやすいと言われています。入浴中急死は年間約 1 万 7,000 人と推計されており、交通事故による死者数の約 2 倍と言われています。

ヒートショックでめまいやふらつきを感じたら、無理に立ち上がろうとせず、体勢を低くして気分が落ち着くまでじっと待ちましょう。

冬場の入浴を安全・安心に行い健康で気持ちの良い毎日を過ごしましょう！

ヒートショックの予防法

- 脱衣所やトイレに暖房設備を入れる
- 小型のヒーターなどを設置するのがおすすめです
- 入浴前後に水分をとる
※入浴前後にはコップ 1 杯の水分を飲みましょう
- 熱いお湯での入浴や、長湯は NG
※41 度以下で 10 分以内にお風呂から上がることを推奨しています

菊の展示をしていただきました

昨年に引き続き、羽納壽男様が「備前長船菊花展」に出品された菊を、あじさいのおか牛窓本館入り口に展示していただきました。

ご利用者様からも「立派な菊じゃなあ！」と声が上がっていました。



出前講座で長浜上区のサロンに伺いました

あじさいのおか牛窓では健康や介護保険に関する出前講座を行っています。11 月 22 日に長浜上区のサロンにお伺いして「運動と骨粗しょう症 ～骨を強くして骨折を予防しましょう！」のテーマでお話をさせていただきました。

あじさいにはケアマネジャー、介護福祉士、社会福祉士、看護師、管理栄養士、理学療法士等々、各種専門職がおりますのでお気軽にご相談ください。

(担当者：米田)



◆ 寄付・寄贈御礼(11 月) ◆

出井 邦昭、山本 久司
(順不同、敬称略)

ありがとうございました。



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