

# かじかのさとだより

第70号



発行/〒889-2401 日南市北郷町大藤甲3186番地1/TEL0987(55)3738 FAX0987(55)3739  
社会福祉法人 愛泉会 特別養護老人ホーム 河鹿の里  
ホームページ <http://www.aisenkai.jp/kajika/index.html>

北郷小中学校の吹奏楽部13名によります生演奏♪色々なジャンルの曲に皆さんとてもいい表情でした。



北郷小中学校吹奏楽部による演奏

また来てね〜♪



音楽クラブ演奏

“ドキドキ”

お父さんお母さん感謝の集い  
5月12日にお父さんお母さん感謝の集い&五月文化祭を行いました。

家族会会長石灘様よりプレゼントの贈呈。代表で阿部様・宮様に受け取って頂きました。



大切に使います!

ご家族より感謝の言葉・花束贈呈 岩倉様ご家族  
お手紙に昔を思い出され涙を流されていました。



感謝♡感激

音楽クラブ担当の長友先生に伴奏にてビックリシンフォニー・ドレミの歌を演奏しました。短い練習期間で上手に演奏する事ができました。

多くのご家族様に参加して頂き誠にありがとうございました。



※ 写真、名前の掲載はご家族、ご本人の承諾を得ています。



河鹿の里では、この日七夕ホーム喫茶を行い、プリンアラモードとサイダーを食べられとても喜ばれていました。

7月7日は七夕でしたね。今年は雨という事もあり、織姫と彦星に会えなかったと思うので、来年こそは晴れて2人に会えるといいなあ。



おいそーう!!

# 七夕飾り

スタッフもいつもとは違うエプロンと帽子で過ごしました。ところで皆様、七夕の由来はご存知だと思いますが、短冊の意味は知っていますか？短冊には、願い事や「天の川」など七夕にちなんだ言葉や絵を書いて下げます。五色というのは、中国の陰陽五行説にちなんだ「青・赤・黄・白・黒」の五色。陰陽五行説とは、古代中国の「木・火・土・金・水」の五つの要素が、この世のものすべての根源である。という説で「青」木・赤・黄・白・黒・土・白・金・黒・水」を表しているそうですよ。由来を知って飾ってみるとまた楽しくなりますよ。



はい、あ〜ん。

# ホーム喫茶



いい笑顔〜♪

担当職員から、御祝いメッセージをもらいました。

# 誕生会 & おやつの日



いただきます!!



わあ〜おいそーう

誕生者の方には、食べたい物を事前にお聞きしました。



おいしくてたまりませんな



おかわりくださ〜い♡

利用者の皆様とてもいい笑顔です。



メニュー  
○おやつコーナー  
○紅茶

# おすすめ！ ラジオ体操

暑くなると、外での散歩やグラウンドゴルフができなくなり、運動不足になっていませんか。

そこで、部屋の中でも運動ができるラジオ体操をおすすめします。

ラジオ体操は、有酸素運動、ストレッチ、筋トレが一度にまとめてできる優れたトレーニングです。血行がよくなるので、代謝もアップ。体をねじる動きも入っているため、腸の運動を活発にしてくれます。

決まった時間にテレビやラジオで放送されるので、習慣化して取り入れやすく、続けているうちに気持ちも若々しくなります。

座ったままでもできるので、朝夕やついでですよ！



## 体操をするときの注意

- 呼吸を止めない
- 動かしている筋肉を意識する
- 無理をしない
- ゆったりとした気持ちで行う



## 脱水症に気をつけましょう

体の機能を保持するために重要な役割を担っている体液は、人間の体の約6割を占めているとされ、血液・リンパ液・消化液などから構成されています。体内の水分量と塩分量のバランスを保っている体液ですが、大量に汗をかいたり、発熱や下痢などの体調不良で水分が失われると、体内に必要な水分量と塩分量が十分でなくなることがあります。これが「脱水症」です。

脱水症は、軽度のうちに正しい処置を施さないと、重症化して命に関わる場合があります。特に高齢者は脱水症に陥っても、本人が気づかないことがあるため、周囲の人が気づいてあげることが大切です。

## 脱水症のサイン

- 軽度**
  - 皮膚の乾燥（唇が力カサカサしたり、口の中や脇の下が乾いた状態）
  - ボーとした睡眠傾向
  - めまいやふらつき
- 中度**
  - 頭痛や吐き気・下痢
  - 汗や排尿の減少
  - 体重減少
- 重度**
  - 話しかけても反応がない
  - 体の痙攣（けいれん）



## 十急処置+

◇「経口補水液」を飲む。経口補水液とは、水に食塩とブドウ糖を溶かしたもので水分と電解質（ミネラル）の吸収を助けます。経口補水液がない場合は、自宅で作ることもできます。



◇フルーツやゼリーなどで水分補給する。なかなかたたくさんの水を飲めないときでも、水分を多く含むフルーツやゼリーは食べやすいものです。

◇口からの水分摂取だけでは間に合わない時には、命の危険もありますので、すみやかに病院で医師の診断を仰ぎましょう。

## 食中毒とは

細菌が原因となり引き起こされる食中毒で夏季に多く発生し、食中毒の70～90%を占めます。

### 症状

腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状で原因によっては数日から二週間程続きます。



## 食中毒の驚きな話

家庭の中で最もバイ菌が多い場所は？

- ①トイレ②キッチン③風呂場

正解は②キッチン  
どの家庭のキッチンにも置いてあるスポンジ、実はこのスポンジの中にはトイレのブラシに付いている菌と同じかそれ以上の数の菌が潜んでいるんです！  
約93～7700万個もの菌

- 「まな板」 100～37万個
- 「ふきん」 1100～950万個



## スポンジの除菌の仕方

★除菌のできる台所用洗剤を適量つけて揉み込んで浸透させ次に使う時までさすがに置いておきます。

## ダニの話

ダニと言えば動物など連想される方が多いのではないのでしょうか？実は私達が口にしている揚げ物、お好み焼きなど小麦粉、ホトケキミックス粉に潜んでいる事があるのです。一度開けた粉物は、口をしっかりと閉め冷蔵庫へ。



※しっかりと手洗いで予防



桜に負けないくらい  
美しい笑顔です♡



絶景!!約1万本の  
桜が満開!!

新年度となり、春風の心地よい季節となりました。今年は桜の開花が早く、3月末には満開になっていました。  
デイサービスでは、毎年恒例のお花見ドライブを実施しました。3月末〜4月にかけて「花立公園」へ行ってきました。

# 平成30年 4月

誰が一番最初に着替え終わるかを競っていましたが、着替え終わった後のそれぞれの完成度の高さに皆様、大笑いされていました。



セクシー♡

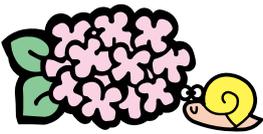


コマネチ!?

誰か分かるのかなア〜??

活動が始まるまで何をやるのかを内緒にしている「お楽しみ週間」!  
皆様に好評だったのが、職員による、題して「早着替え! 仮装大会!」でした。

# 5月 お楽しみ週間



「初めて来た」と言われる方も多く、白や青、ピンク等、色鮮やかな沢山のあじさいを見てキレイやなあ」とじっくり眺めていました。

6月の始めの方では、酒谷のあじさいロードへドライブに行きました。  
しかし!ここでトラブル発生! カメラの電池が故障してしまい、写真を撮る事が出来ませんでした。トホホ

# 6月

この日は、とっても良い天気で絶好の足湯日和り!皆様、良い笑顔ですね♡



気持ち良さそう〜♡



真剣に創作中...



個人創作  
昼食後〜活動開始までの余暇時間では、創作活動が好きな方には、今回、花紙をちぎって丸めて紙の絵の上に貼っていく貼り絵や、トイレットペーパーの芯を使った壁飾りの創作に取り組んで頂きました。

**編集後記**  
いつも利用者様には、笑顔や元気を沢山頂いております。これからも、笑顔が絶えないよう、一日一日を大切にしながら利用者様と素敵な時間を共有させて頂きたいと思っております。

皆様、真剣に取り組まれ、とっても綺麗な作品に仕上がりました。



じゃ〜ん!!  
こんなに作ったよ〜!!



私とお花どっちがキレイ?♡

