

かじかのさとだより

第71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>

毎年参加して頂いている、みなと保育園の園児によります(子供みこし)とても可愛く、元気な声に私達も元気をもらっています。



ワッショイ!
ワッショイ!



かわいい子供みこし

みなと保育園

8月10日に開催されました納涼祭。沢山のご家族の参加ありがとうございました。



ひよっこ♪

小さな体で大迫力の太鼓の演奏に会場は静まり、皆さん見入っていました。



園児に負けず
ワッショイ!



だ〜れだ!?



みんなの笑顔^^)



スタッフの「ソーラン節」や「ひよっこ」は定番です。大漁旗の衣装もカッコよく、掛け声に歓声が上がっていました。



大賑わい



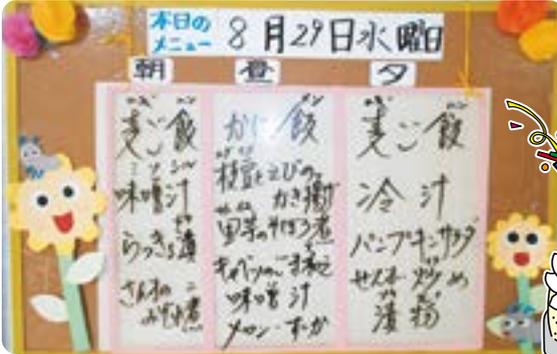
※ 写真、名前の掲載はご家族、ご本人の承諾を得ています。

誕生日&おやつの日

これまで誕生日とおやつの日を別の日に実施していましたが、じっくりと楽しんで頂けるように誕生会の後におやつを提供してあります。誕生者の方には、家族会より毎月お花を頂いており、食堂ホールを毎月いろいろな花で楽しむことができます。



まだまだこれからよ~!!



おやつの日では、利用者様に食べたい物をリクエストをつのり提供しています。厚い時期には、アイスクリームやかき氷などのリクエストが多く開かれました。ご家族の方からも「母は昔〇〇を良く作っていた。」父は〇〇が大好きでした。」等ありましたら、スタッフに教えて下さると助かります。



行事食メニュー



防災訓練

河鹿の里では毎月1回の防災訓練と日中・夜間総合訓練を年に2回実施しています。

自主防災組織やマニュアルを作る事で、いざという時、有効な活動を行い、被害を最小限に食い止める事を課題にしています。適切な応急処置が出来る様に、防災知識の習得や防災訓練の積み重ねがもっとも大切です。



避難誘導

初期消火



火災の場所の確認



安全にゆっくり



大丈夫ですよ!

訓練を行った後は、不十分な点や課題を抽出し、その抽出した結果に基づいて改善方法を検討し、次回の訓練に反映させています。

安心、安全な河鹿の里です

消費者トラブル

高齢者の消費者トラブルが多発しています。

悪質業者は、だましのプロです。優しい言葉で近寄ってきて、高齢者の話をよく聞いてくれます。優しい販売員を信用して契約してしまうため、自分がだまされていることに気づきにくいのです。

また、被害にあったと気づいても「恥ずかしい」「まわりに迷惑をかけたくない」「息子や娘に叱られるのが嫌」だまされた自分が悪い」と考え、誰にも相談しないケースが多くあります。

こんな言葉に要注意

①無料で点検しています。

業者が訪問して、床下や排水管、屋根瓦を見て、最終的に高額な工事契約をさせる。

②健康になります。今だけキャンペーン中！

テレビや新聞、雑誌などの広告を見て注文すると、思っていた物と異なったり、いつの間にか定期購入になっていたりで、粗品がもらえますよ！

③見に来てもらうだけで、粗品がサブリメントや布団、着物や宝石などの会場に人を集め、粗品を

あげ、気分を高揚させる雰囲気の中で、高額な商品売りつける。
④家にある不要品を買い取ります！

「入らなくなった古着はありますか」と訪問し、最終的には「貴金属も買い取ります」と強く迫り、相場より安く買い取る。

⑤払い過ぎている保険料の還付があります！

市役所の者だと言って、コンビニや金融機関のATMに誘い出し、言われるとおりに操作すると、相手にお金を振り込んでいく。

断り方を覚えておこう

◎良い断り方

「必要ありません！」

「いりません！」

「興味ありません！」

「もう電話しないでください！」

×ダメな断り方

「結構です」 肯定の意味

「いいです」 にもとれる。

「覚えておきます」 また連絡がくる。
「今忙しいので」 がかかる。

困った時は、早めに家族や消費者ホットライン（電話188）に相談しましょう。

インフルエンザ

症状

咳やのどの痛みなどの呼吸器の症状だけでなく、高熱、全身のだるさ、食欲不振などの全身症状が強く、頭痛や関節痛・筋肉痛など呼吸以外の症状を伴います。

重大な合併症には

☆急性脳症

☆重症肺炎

があります。

インフルエンザが疑われる症状に気づいたらできるだけ早く医療機関で診察を受けましょう。

インフルエンザと風邪の違い

一般的に、かぜはさまざまなウイルスによって起こる病気で

症状、のどの痛み、鼻汁、強い全身症状はあまりみられず
一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気で
症状として、普通のかぜのようなのどの痛み、鼻汁、咳などの症状もみられますが38℃以上の高熱、頭痛、関節痛が比較的

急速に同時に現れる特徴があります。
★インフルエンザと風邪の症状の例

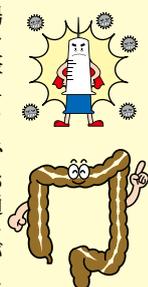
	インフルエンザ	かぜ
発熱	急激	ゆるやか
熱	通常38℃以上の高熱	ないか、あっても37℃台
咳	強いことが多い	軽い
のどの痛み・鼻症状	全身症状の後から	最初からみられる
頭痛・だるさ・筋肉痛	ある	ないか、あってもまれ

予防

- 人ごみを避ける。
- 外出時にはマスクをつける。
- 外出から帰ったらうがい、手洗い、洗顔を行う。
- バランスのよい食事を摂る。
- ワクチンの接種。



腸を整えよう。



腸を整えると、お通じがよくなり有害物質や老廃物を体外に排出してくれるだけでなく、睡眠の質も変わってきます。

スタイルや肌の調子もよくなります。

腸のコンディションがよくなることストレスを感じにくくなり、ストレスや病気などに対処できる免疫力も高まります。

話題の発酵食品など乳酸菌がよいと聞きますが、何を食べるかはもちろん重要なことですが、腸を本気で変えるには、

食事
運動
メンタル

この3方向からのアプローチが重要です。





「結婚を認めて下さい!!」
鬼気迫る迫真の演技!?!笑

織姫父VS織姫♥彦星

「これからもデイサービスに元気で来られますように」や「皆がずっと元気でいられますように」等、ステキなお願い事で溢れていました♡
そして、今年には織姫と彦星の寸劇をしました。職員による迫真の!?!演技に皆様も沢山笑ってくださいました(笑)



皆様の願いが
叶いますように...

今年も七夕の季節がやって参りました!
利用者の皆様、それぞれ色んな願いを込めた短冊が完成しました。

7月 七夕



かぶと落とし 男の対決☆

くそー
一本とりだしたー

勝ったー!!

勝っても負けてもステキな笑顔♡



ピンポン球ホッケー

皆様、ピンポン球を
落とさないように真剣です。

夏真っ盛りの8月は、皆様に少しでもリフレッシュして頂けるよう、いつもと一味二味違ったゲームを実施しました。

リフレッシュゲーム大会



曜日毎に、秘訣や抱負など、インタビューさせて頂きました。「笑う事が一番」と言われる方が多く、その言葉通り、皆様、笑顔が輝いています☆☆



◇敬老の日お祝い申し上げます。

少し照れながら...♡
「これからも元気に頑張ります」

堂々と元気よく☆
「これからも宜しくお願いします。」

平成30年度のデイサービスご利用者様の中で90歳以上の方は何と24名様!
その皆様、とても90歳以上とは思えないくらいパワフルで若々しい方々ばかりです。

9月 敬老会

7月から毎月1回〜2回、ボランティアの方々に来所して頂き、踊りや演奏等を披露して頂いています。本格的な舞踊やレクダンス、演奏等を間近で見ることができ、皆様もとても喜ばれています。

本格的な尺八、三味線演奏



ボランティア

他にもご利用者様と職員による歌合戦をしたり、職員の仮装大会などがあり、笑いの絶えない敬老会となりました。



感謝の舞でございます♡

職員からは、皆様に日頃の感謝を込めて出し物を...

編集後記
今年の夏も暑い日が続きましたが、その暑さに負けないくらい皆様の笑顔が輝いており、私達職員の方がパワーを頂いていました。これからのその笑顔が絶えないよう一日一日を一緒に楽しく彩っていきけるように頑張りたいと思います。

これからも様々なボランティアの方々に来て頂く計画を立てておりますのでお楽しみに♡



レクダンス♪

皆さんとっても楽しそう〜♡♡



日本舞踊

手の先までしなやかで
美しい舞です...♡