

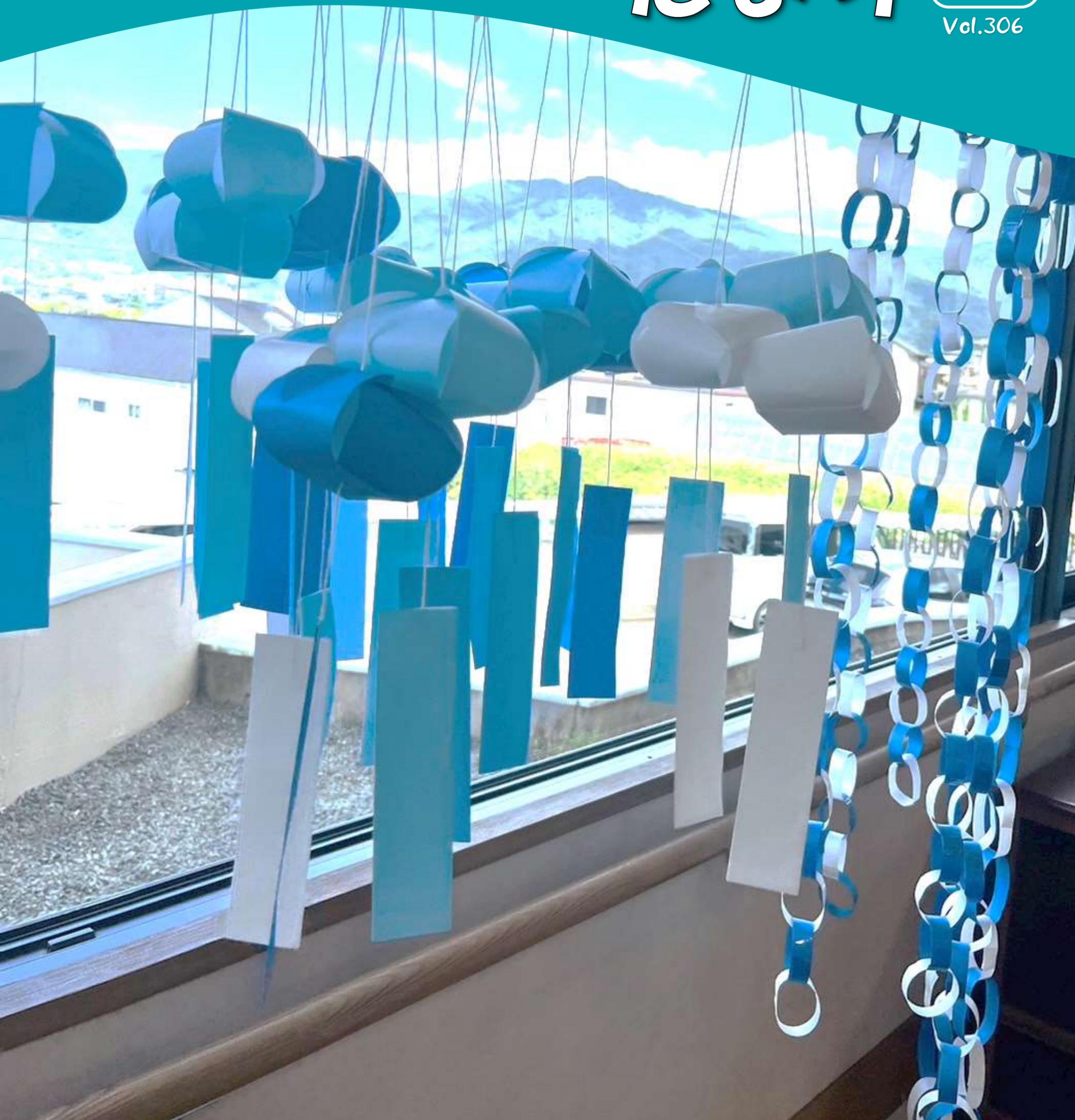
ケアハウス山科

だより

2024

8

Vol.306



「協調と和」そして「コミュニケーション」を大切にしながら
日々の生活に潤いあるサービスをサポートします

施設の様子

8月18日(日)『夏祭り』

入居者の皆さまに楽しい時間を過ごしていただきたい…
そんな思いから、今年も『夏祭り』を開催いたしました！
今年のテーマは“屋台風!?”

まるで屋台を感じさせるような食事の提供がテーマです。
昼食時間を延長し、お好きな時間に、お好きな物を、
お好きなだけ食べてください！というのがコンセプト。
焼きそば、フランクフルト、フライドポテト、かき氷…などなど。
「何を食べようかな～」と、皆さまワクワク楽しんでいました♪



わなげ



射的

スーパーボールすくい



懐かしく、楽しい遊びをご用意。
祭囃子と映像でお出迎え。
飾りつけが完了した食堂は、
まさに夏祭りの雰囲気たっぷり♪



夏祭りの最後は、施設長より挨拶と
恒例のくじ引き大会！
皆様に商品をお持ち帰り
いただきました。



入居者の皆さまと
一緒に飾り付けを事前に準備。
入居者様と一緒に作る…
ケアハウス山科らしい夏祭りとなりました♪
ご協力、ありがとうございました。





8月の予定

- ◆8/18（日）『夏まつり』
- ◆8/25（日）『誕生者を祝う会』



夏まつり



9月の予定

- ◆9/16（月）敬老の日『敬老祝賀会』
- ◆9月『誕生者を祝う会』



施設からのお知らせ

- ◆居室大清掃／衛生点検へのご理解とご協力ありがとうございました。また、ご家族様におかれましては、お部屋の掃除や備蓄品の調達など、入居者様への様々なご支援と、ご協力をいただき、感謝しております。
災害時の備蓄品の準備については、食料品を中心に少しずつではありますがご準備されている方が増えてきています。ですが、災害時の携帯トイレの備蓄については十分とは言い難い状況でした。繰り返しお伝えしますが、災害発生時にはトイレの問題が初めに発生し、大きなストレスとなります。《災害マニュアル（備蓄・トイレ・防災生活）》をお読みいただき、今一度“備え”への意識をお願いいたします。
- ◆『エレベーター講習会』の実施を計画しております。エレベーターを正しく安全に使用していただき、事故を未然に防ぐことが目的となります。ですので、日常的に使用されている方はもちろん、その他の入居者様にも参加していただきたいと考えております。只今準備段階ではありますが、実施準備が整い次第お知らせいたします。

敬老の日

◆9/16（月）敬老の日『敬老祝賀会』

皆様の長寿のお祝いをする大切な日。昼食には行事食を召し上がっていただきます。また、当日は楽しいイベントを計画！詳細決定次第お知らせいたします。



SNSで魅力発信中！
ぜひ覗いてみてください



LINE 公式LINE



Instagram



ホームページ

職員あれこれ

エッセイ

皆さまこんにちは。厨房職員です。

今年は10年に一度の暑さとか観測史上最高の暑さなど言われ、気温も40度越えの日が頻繁にあり、とても暑い夏ですね。

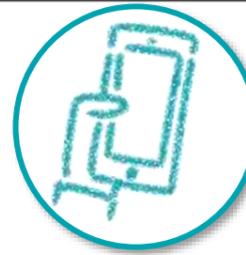
皆様、水分補給、温度管理をしっかりとって体調には十分にご注意くださいね。

さて、暑いといえば私の息子が今ニュージーランドに留学してまして、話を聞くと今のニュージーランドは冬でとても寒いと言っていました。

そんな遠く離れた場所でも、今はインターネットの普及のおかげでいつでもすぐに連絡を取り合う事ができ、「ハリネズミがそこらへんにいるよ!」と画像を送ってくれたり、テレビ電話で顔を見ながら話しが出来るので遠い所にいる実感がありません。本当に便利な世の中になりましたね。

今から50年や100年も経てば、すごい技術でとても便利な世の中になっているのでしょうか。

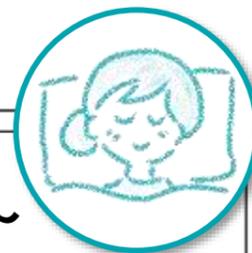
その流れにおいていかれないようにしたいものです。



日々是好日

コラム

『夏の疲れと睡眠不足を解消!』 ~ぐっすり、すっきりした睡眠を~



暦の上では秋となる『立秋』を過ぎ、朝晩がだんだん涼しくなり、初秋の足音を感じる『処暑』の頃。しかし、まだまだ夏の暑さを感じる日も続きます。特に今年の夏は暑かったですよね~。2024年は過去1番暑い7月だったそうですよ。

さて、エアコンがほぼ完備された現代でも、夏になると寝苦しさを覚えるという人は多いのではないのでしょうか。暑さや湿気で寝つきにくい、エアコンをつけて寝てもタイマーが切れると起きてしまうなど、夏の睡眠はなかなか厄介で、夏の疲れと睡眠不足は溜まっていくものらしいです。(特に今年の夏はオリンピックもありましたものね...)

質の良い睡眠は体と心の健康をつくります。質の良い睡眠と健康への効果は深く密接に関係しています。では、質の良い睡眠を手に入れるには?結論からお伝えすると...

«規則正しい生活、運動習慣、食生活»

睡眠も生活習慣のひとつであり、質の良い睡眠を得るためには、規則正しい生活を送ることが大切になります。散歩やストレッチなどの運動習慣を持つことで寝つきがよくなり、深い睡眠が得られるようになりますし、筋力の低下や認知症の進行も緩やかになります。また、朝食はしっかりとって、日中に活動するためのエネルギーを補給しましょう。よく噛んで食事をすることで、昼夜のメリハリがつき、規則正しい生活にも繋がります。

加えてオススメなのは布団に入ってから深呼吸。鼻から息を吸い込み、口からゆっくりと息を吐き切る。これを数回繰り返すだけでも深い眠りにつきやすいそうです。

質のよい睡眠を意識し、しっかり眠って夏バテ知らずの健康的な秋をすごしましょう。