

きずな新聞

2022年
9月15日
木曜日

発行所
天ヶ瀬苑
デイサービス
センター

住所：京都府
宇治市白川
東山15番地
電話：0774
(23)6500



夏から秋へと・・・季節の移り変わり



日差しには夏のなごりもあり、暑い日もありますが、朝晩は過ごしやすくなってきました。朝夕の心地よい風に、どことなく季節の移り変わりを感ずる頃となりました。

夏といえば、先月は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため3年ほど縮小していた「夏祭り」を開催いたしました。

ご利用者の皆さまの笑顔を見ることができ、日々の生活に潤いや彩りがあることは、大切なことなのだと感じることができた「夏祭り」でした。

9月は「敬老会」、10月は「運動会」と、これからも、自然環境に恵まれている天ヶ瀬苑デイサービスセンターでは、ご利用者の皆さまが、季節行事を楽しめるレクリエーションを考えていきたいと思っています。

季節の変わり目のこの時期、夏の疲れがしやすい季節ですので、健康にはくれぐれもご注意ください。



こむら返りの予防と対処

こむら返りとは、ふくらはぎを中心に、足の指や土踏まずの筋が急に突っ張る現象のことです。筋肉は体内のミネラルバランス等が取れていてこそ、きちんと伸び縮みます。ところが、汗をかくことでミネラルが失われたり、体が冷えて血行が悪くなったり、疲労物質がたまったりと、筋肉が誤作動を起こし、こむら返りにつながると考えられています。

年齢を重ねると筋肉量が減り、血行も悪くなりがちです。さらに疲労もたまりやすくなるため、こむら返りのリスクが高まります。

- 予防のために注意すること
- 水分・ミネラルの補給
- 体（特に足元）を冷やさない
- 足首のストレッチやふくらはぎのマッサージ
- 栄養バランスのとれた食事

〈対処〉

- つった方の足のつま先をつかんで、ゆっくりと手前に引っ張る。
 - 立てる場合は、アキレス腱を伸ばす要領で足を前後に開き、つった方のふくらはぎをゆっくり伸ばす。
 - ふくらはぎ全体をほぐすようにやさしくマッサージする。
 - 患部をお湯や蒸しタオルなどで温める。
- * 筋肉が収縮しているだけなので、落ち着いてこわばりをほぐすことが大切です。

書道サークル

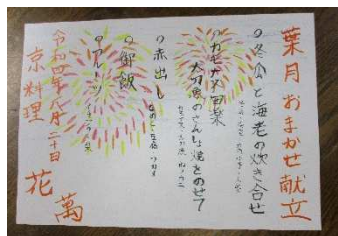


写真（書道の様子）

夏の暑さに負けないくらい、熱中して、作品を仕上げたおられました。今月も皆さん楽しまれていました。



料理長おまかせメニュー



写真（おまかせ料理）

8月もおまかせ料理を、提供させていただきました。



花萬13周年

記念献立

8月1日にいつも食事を作ってくれている花萬さんより記念献立が提供されました。

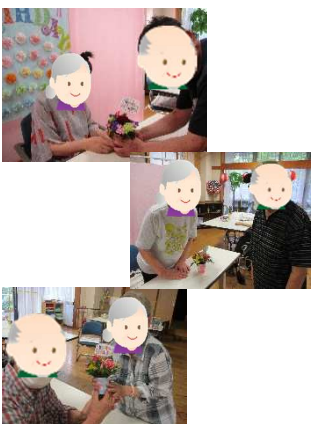


写真（13周年記念献立）

誕生日会の様子

様子

お誕生日の日や近い日に毎月該当の利用者様に前へ出てきて頂き、お花の贈呈と写真撮影をし、その後、皆でハッピーバースデーの歌をプレゼントしています。歌の後には、誕生日の方から一言頂き、日ごろ思われていることなどを皆さんに伝えて頂いています。撮った写真は誕生日カードとして、プレゼントしています。8月は4名の方をお祝いしました。



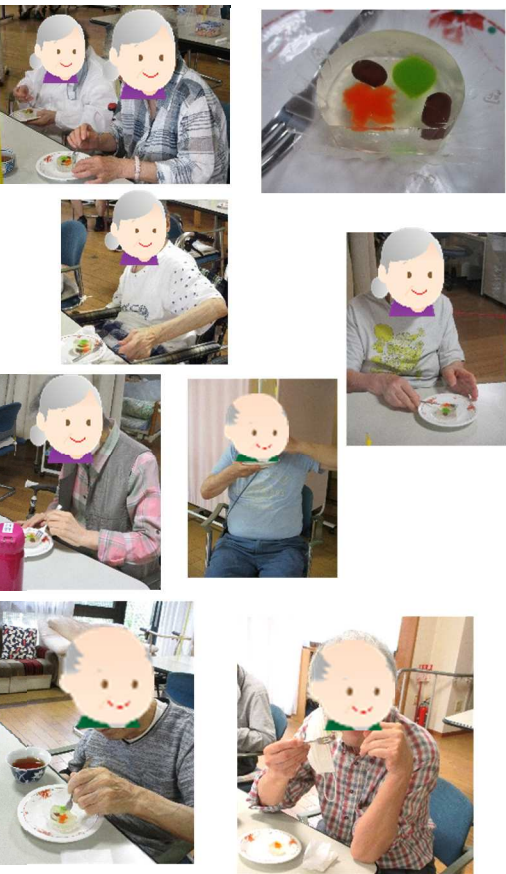
写真（誕生日会の様子）

夏祭り

8月22日・23日に、3年ぶりの夏祭りに参加して頂きました。



わくわくおやつ 金魚の寒天



写真（わくわくおやつの様子）

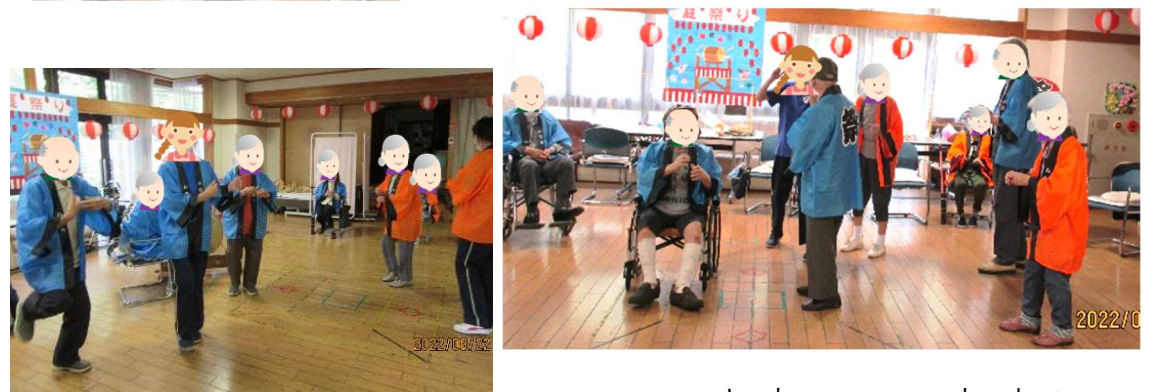
8月16日にわくわくおやつを行いました。
今回は金魚の和菓子を食べて頂きました。涼しげな金魚の寒天は、暑い夏を吹き飛ばしてくれるようでした。



2022年10月の予定

1	土	
2	日	
3	月	書道
4	火	書道
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	散髪 (AVANCER)
11	火	わくわくおやつ
12	水	わくわくおやつ・書道
13	木	わくわくおやつ
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	散髪 (髪や)
21	金	
22	土	※新型コロナウイルスの影響により、今後政府の動きに基づきイベントを自粛する事がございます。ご了承ください。
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	運動会
28	金	運動会
29	土	
30	日	
31	月	

行事予定は変更する事があります。



コロナ渦という事もあり、大変迷いましたが利用者様の笑顔や楽しまれている様子がその時々に見られ、行って良かったと思えました。
かき氷、ヨーヨー釣り、盆踊りにスイカ割と皆さん「懐かしい、良かったわあ」と声をかけて下さり、少しでも雰囲気味わって頂けたようでした。
本当にありがとうございました。



「共感と信頼」 理念

わたくし達は 心の声に耳を傾けます
わたくし達は 愛され信頼される専門職になります



お知らせ

「わくわくおやつ」実施時の料金は、通常料金620円に1000円アップとなっております。

・散髪は2ヶ所からご案内ですが、価格が違います。ご希望の方は職員までお声かけ下さい。

お願い

・4回目の新型コロナウイルス予防接種を済ませられた方は、デイサービス職員までお知らせ下さい。