

なぎさ便り



第43号

人を尊び

命を尊び

個を敬愛す

★新しい仲間が加わりました★



5月1日付で八年在籍していた平塚市の介護老人保健施設「湘南シルバークーデン」から異動して参りました佐藤香苗です。利用者様やご家族のお顔が早く覚えられるよう努めて参りますので、何かの際は遠慮なくお声掛け下さい。ご迷惑をおかけすることがあるかと思いますが、ぜひご指導をよろしくお願い致します。

★買い物に行ってきました★



6月21日土曜日、利用者の皆様とイオン茅ヶ崎店にお買い物へ行きました。車でイオンへ向かい、到着後ご家族と合流し1時間ほど店内を見回られ買い物を楽しみました。利用者様は気に入られたものを購入されたり、フードコートで軽食をとられたりと楽しまれている様子でした。利用者の皆様には良い気分転換の機会になったのではないかと思います。

★ピクニックに行ってきました★



5月24日土曜日、利用者の皆様と寒川中央公園にピクニックに行きました。天気にも恵まれ暖かい日差しの中、利用者の皆様やご家族と公園で昼食をいただきました。当日は車で寒川中央公園へ出発。現地でご家族と合流し、テーブルを囲み昼食タイム。昼食後は公園内のお散歩。いつもよりおいしい食事を楽しみつづ、公園の新鮮な空気も楽しんでいただけただけではないかと思えます。

★納涼祭開催のお知らせ★

今年も『ふれあいの渚納涼祭』を9月6日(土)に開催します。開催時間等詳細につきましては、決まり次第別途ご案内させていただきます。皆様楽しんでいただけるよう企画中です。職員一同、皆様のご来所をお待ち申し上げます。



★食中毒に関して★

皆様ご存知のことと思いますが、食中毒予防のポイントをご紹介します。

- ①食べられる分量だけ作るよう心掛け、それでも残ったものは、蓋やラップをして冷蔵庫にしまおう。
- ②お鍋がグツグツするまで熱を加える。
- ③調理や食事の前は手洗い。使ったまな板や器具は乾かし、流しの周りや台の上も濡れたままにしない。
- ④生のお肉や魚の汁が出来上がった料理に飛ばないようにする。

その他、食中毒に負けない身体作りも大切で、ヨーグルトや納豆などの発酵食品は腸を丈夫にしてくれます。運動・栄養・休養を上手にとって元気に過ごし、良い夏をお楽しみ下さい。



★満足度調査のお知らせ★

今年度も施設サービスにおける満足度調査を実施させて頂く事になりました。

対象者↓①通所のご利用者様

②4階の入所者様のご家族様

対象者の皆様には、今回の請求書と一緒に調査票を同封させて頂いておられます。毎年様々なご意見を頂戴し、身の引き締まる思いがすると同時に、寄せられます暖かいお言葉の数々は、日々の職務の中で私達の励みとなっております。

お忙しい中大変恐縮ではございますが、ご協力の程よろしくお願い致します。

★ちよっと豆知識★

熱中症は、暑熱環境下においての身体適応の障害によっておこる状態の総称で、屋内・屋外を問わず高温や多湿等が原因となつて起こります。日射病とは違い、室内でも発症するケースが多く、年々増加傾向にあります。また、高温障害で、日常生活の中で起きる「非労作性熱中症」と、スポーツや仕事などの活動中に起きる「労作性熱中症」に大別することができます。



【予防法の一例】

- ①27℃以上では室内外の冷却や、直接的な体内体表面の冷却により体感温度を下げ、体内の水分・塩分が失われないような環境を作る。
- ②発汗によって失った水分と塩分の補給をこまめに行う。スポーツドリンクなど塩分と糖分を飲みやすく配合した飲み物も良い。
- ③塩分の補給には味噌汁やスープなど塩気の感じられる飲料が体液と塩分(塩濃度)が近く最適である。

★ふれあい健康友の会のご案内★

友の会の会員になりますと「救急車での搬送」など、様々な特典(サービス)を受けることができます。詳しくは受付まで!

編集後記

熱中症になりやすい季節です。水分をこまめに摂取するよう心掛けましょう。

