広報

h



しらさぎの秋 特集

日中は夏のような日差しの日もありますが、朝夕 はすっかり涼しくなり、妙正寺川が見える窓を開け ると虫の声の大合唱が聞こえます。

今号ではしらさぎホームの秋の様子をお知らせし ていきたいと思います。





芸術の秋

~作品を作りましょう~

デイサービスでは書道やフラ ワーアレンジメントに取り組ん でいます。たくさんの素敵な作 品が仕上がっています。





母ともなうは 柿の実の色づく今日を

きたり ただいちどのみ 平泉を詠んで たり

特養のご利用者が広報しらさぎに寄せて 短歌を詠んでくださいました。





運動の秋

~秋はスポーツをするのに適した季節ですね~

ショートステイのご利用者がお手玉を楽しんでいらっしゃいました。全身を使ってリズムを取って、タイミングよくお手玉を投げては取り、投げては取り、誰が長く続くか競争しました。職員が最下位でした。



「仮想現実」と呼ばれる「VR」。デイサービスで体験会を行いました。専用のゴーグルで視界を覆うように360°の映像を映すことで、実際にその空間にいるような感覚が得られます。

その場で足を動かすと、映像の中でも違う場所に移動していくという不思議な感じに、皆さん興味津々でした。





COGYという自転車のようにペダルがついた「足こぎ車いす」の体験もデイサービスで行いました。ペダルを漕ぐことで足からの感覚情報などが脊髄に伝わり、歩行中枢のようなものが刺激されるのだそうです。大きく思える車体も小周りが効いて、グンと進む感じもあり、乗り心地が良かったです。

食欲の秋

~なんといってもおいしいもの!~





<mark>デイサービスのクッキング</mark>クラブでは白玉 団子を作って白玉フルーツあんみつに。白玉 <mark>を丸める手際が</mark>よく、きれいな団子がたくさ んできました。

手作りのチーズケーキも好評でした。



いつもと少し違う食事を 楽しみましょう

特養の特別食では鰻を提供しまし た。ある日曜日の昼食は、たいめい 軒のハヤシライスをご用意しました。 皆さんよく召し上がっていました。 梨の日も楽しみな一日でした。



ソフトクリームまつり

特養、デイ、ショートでおやつにソフ トクリームをご用意しました。バニラ、 ストロベリー、抹茶、黒ゴマなど8種類の 中から選んで<mark>いただきましたが、なかな</mark> か決められず、悩む姿も見られました。

カップアイスを提供した日も、皆さん、 あっという間に食べ終わってしまいまし た。アイスはとても人気のおやつです。



秋バテに注意

~介護のワンポイントアドバイス~

「秋バテ」という言葉はご存じですか?

「夏バテ」は熱帯夜による睡眠不足や、高温多湿による体温調節機能の低下が原因で起こります。

一方、秋は日によって暑かったり、涼しくなったりしやすく、朝夕でも気温差が大きい季節です。また、秋雨や台風で気圧が変動することも多いため、自立神経のバランスを崩しやすい季節なのだそうです。そこに夏の疲れといえる「冷房による体の冷え」「冷たい食べ物による胃腸の疲れ」も加わります。夏バテは暑さによるバテ、秋バテは温度差によるバテといえますね。



8月に小淀ホーム から異動した「西山」 です。2階主任として 頑張ります。秋バテ対 策します!



秋バテの症状は「食欲がない」「胃がもたれた感じがする」「疲れやすい、だるい」「立ちくらみやめまいがある」「頭が重たい、頭が痛い」「寝付けない、起きられない」「体のコリがひどい」 などが挙げられます。

秋バテ解消の対策は、「自律神経のバランスを整えること」です。 バランスの良い食事を1日3食、規則正しく摂ること。できるだけ冷たい物を避け、温かい物を選んで、ゆっくりよく噛み、胃腸の状態を整えることを心がけましょう。

温度差対策では、身体を冷やさないこと。入浴もお勧めですが、自分の体を中から温める「運動」が効果的です。筋肉が動き、発汗機能が高まり、血流が良くなり、体温が上がります。肩こりの原因になる乳酸などの疲労物質が代謝しやすくなるので、「疲れているから運動は・・」と休んでいるより、適度に体を動かしたほうがスッキリするかもしれません。太陽の出る時間も短くなる時期ですので、意識的に日の光を浴びながら散歩もいいですね。

~行事の予定~

特養、デイサービスの敬老の日の集いは9月19日(月)に予定しています。 感染予防対策の為、ご家族の列席はいただけませんが、デイサービスは1階、 特養は3階食堂にて開催し、祝い膳を ご提供する予定です。楽しい時間になるよう、準備をしています。



~香りを楽しんで~

デイサービスでアロマを楽 しんでいます。さわやかな香 りに気分が変わり、活動の後 の休憩になります。しらさぎ 農園の収穫も終わりましたが、 畑に出るときの蚊取り線香も 夏の終わりの香りでしたね。



編集後記

表紙の短歌をご利用者にお願いすると、「いいわよ」と 快諾、すぐに作成にとりかかってくださいました。昼食の 用意ができたことをお知らせしても「ちょっと待っていて。 今考えているから」と、とても集中したご様子でした。

平泉の金色堂の写真は、短歌が詠まれた日の午前中に、 私の娘が撮影して送ってきた写真でした。たまたま同じ場 所を読んだ短歌と写真が、同じ日に手元にそろう、そんな 偶然があるんですね。母娘の想い出を詠った短歌に写真を 添えさせていただけてうれしかったです。 社会福祉法人 中野区福祉サービス事業団 しらさぎホーム

〒165-0035 中野区白鷺2-51-5 Tax 03-3336-6511

◇事業団ホームページ

https://www.nakano-fj.jp/

◇メールアドレス nakano-j@nfsj. jp

記事・編集担当職員 秋元 沼田 渡辺 太田 福本 相澤 梨本