令和５年　　8月15日発行　通巻121号

広報しらさぎ

Shirasagi home news letter

納　涼　祭

７月29日（デイ）・30日（特養）で納涼祭を行いました。
今号ではしらさぎホームの夏の様子をお知らせします。

笑顔で暑さを吹き飛ばそう！

デイサービスでは屋台でかき氷や綿あめポップコーン等の懐かしい味を楽しみました。午前中はゲームブースが賑わいました。
午後はフラダンスの余興で、皆さん一緒に踊り楽しいひと時でした。2階や3階にも観覧席ができ、声援が上がっていました。

納涼祭（特養）

～夏を楽しく過ごそう～

日曜日はホール一面を使って、特養の納涼祭が行われました。午前中は2階、午後は3階の方が参加し、浴衣に着替えて屋台を楽しみました。

にぎやかで
うれしいね

今年の一番人気は、ラムネ味やイチゴ味など5種類の色と味が楽しめる綿菓子です。職員が作っているため、最初は不格好だった綿菓子も、だんだん丸く大きく作れるようになり、「おいしいね！」「おかわり！」の声をたくさんいただきました。

ノンアルコールのビールや梅酒は隣席の方と乾杯しながら召し上がっていらっしゃいました。
ヨーヨーはたくさんの色からお好みの物を狙ってつりあげています。

午後は各フロアで盆踊りを踊り、夏の一日を楽しみました。

ノンアル
ビールで
乾杯しよう！

活動の紹介（特養）

～ソフトクリームまつり～

一人づつ好みの味を選んでいただいてから、ソフトクリームをおつくりしました。機械から出てくるアイスを見るとワクワク！
皆さんとびっきりの笑顔で美味しそうに召し上がっていらっしゃいました。

～ベランダ散歩～

麦わら帽子をかぶってベランダにでると「暑いねえ！でもいい天気だ！」と笑顔があふれています。青い空を見ながら、まぶしい夏を感じていただいた一日でした。

活動の紹介（ﾃﾞｲ）

～活動的に過ごす取り組み～

七夕　6月下旬～7月7日

毎年楽しみにしている方も多い、しらさぎホームの3階まで届くような大きな七夕飾りの登場です。

こんな大きな笹にどうやって飾りつけをするのでしょうか？

6月から吹き流しや折り鶴、短冊などを活動内でたくさん作って準備しました。

リハビリで使用している平行棒を借りて、笹を横に置き、デイサービスのご利用者が一斉に飾り付けました。今年も見事な七夕飾りが出来上がりました。

日常の活動

暑い日が多いですが、しらさぎホームの中は涼しく過ごせる場所なので、施設内を歩いたり、コギーに乗ったり、体を使った集団体操も行っています。空調で冷えた手指をアロマのお湯で温める手浴も好評です。

6月・7月の最終週は普段お出ししていない種類のジュースも用意し、「水分補給おすすめ週間」としてお好きなものを飲んでいただきました。

活動のご紹介（ショート）

～楽しい・おいしい時間を～

おやつづくり

室内で過ごす時間が多い猛暑の中、かき氷やカラフルなゼリーを作って、水分補給も兼ねたおやつにしています。

ゆっくり豆からひいたコーヒーを飲むのも楽しみです。

七夕飾り

ショートの部屋前に少し小さめの七夕飾りを作りました。凝った飾りがいっぱいできました。

スイカまつり

～夏の水分補給に～

すいかはご利用者が大好きな果物です。今年は１１kgと、とても大きなスイカを長野県から取り寄せました。２日程、皆さんに撫でて可愛がっていただいてから、切り分けて提供しました。3個4個とおかわりする方もいました。8月はメロンを計画しています！

介護アドバイス

～体重を定期的に計測してみましょう～

車いすの方には車いすごと量れる特別な体重計があります。

特養ではご利用者全員の体重計測を毎月行っています。必要に応じて毎週や隔週の間隔で行っている方もいます。入所期間の長い利用者では10年を超えたり、デイサービスを利用されていた在宅のころからの記録がある方もいて、病院でもなかなか見られない貴重なデータです。

長期間にわたる体重の変化は、痩せや肥満といった体格の管理だけではなく、気づきにくい体調の異変が現れることがあります。浮腫による体重の増加や、食事量や活動量は変わらないのに体重が減っていくなど…何かの病気が隠れていないか、言葉に表さなくても実は調子が悪いのではないか？など、異変に気づくきっかけになります。介護にあたる職員はバイタルサイン（体温や血圧・脈拍など）とともに体重変化をみるようにしています。

「体重、量ってメモ」

若いころは過栄養やメタボ、生活習慣病を心配しますが、70歳前後頃から、低栄養やフレイル予防へのギアチェンジが必要です。

普段から体重を計測すること、記録しておくことは、若い方でも、ギアチェンジを控えた方でも、自分の体の変化に気付く貴重な判断材料になります。

量って、メモ。試しに続けてみてください。

編集後記

「いつも通りの夏が来た」とお祭りも旅行も以前のような賑わいを見せています。ワクワクするような気分もしますが、新型コロナ感染症の発症者数は7月から急激に増えており、夏休み以降がとても心配な状態です。しばらくはこれまで通り、感染予防に注意していきたいと思います。

記事・編集担当職員　日高 倉田 秋葉 大久保 太田 山形 梨本

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
TEL　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