

きらきら

運動会

力を合わせて頑張りました！



6月23日 運動会を行いました。まずは「北国の春」に合わせ準備体操を行い、うちわを仰ぎ風船を相手側へ送る「風船パタパタゲーム」、ひっくり返した傘に玉を入れる「玉入れ」、パン食い競争ならぬ「お菓子食い競争」、職員が体を張って頑張った「職員レース」の計4種目を競いました。紅白ハチマキを頭にまいて気合い充分で挑みました！どの種目も接戦となり最後は白組の逆転勝利。お互いのチームを拍手でたたえ合い、最後に集合写真を撮りました。それぞれに大活躍した素晴らしい運動会になりました。

皆様お疲れさまでした！

※ 紙面の写真およびご利用者様名についてはご本人様およびご家族様の承諾を得て掲載しております。※

七夕まつり



7月7日 七夕まつりを行いました。旬のフルーツを盛り合わせたカップにスムージー、炭酸飲料やノンアルコールをご用意し、好きなものを選んでいただきました。始めは少し遠慮気味の皆様でしたが後からおかわりされる姿も見られました。「七夕物語」の紙芝居の上映、恒例の彦星と織姫の顔出しパネルでの写真撮影で楽しいひと時を過ごしました。

押し花作品づくり



約20種類の押し花や葉をご用意し、ピンセットを使ってその中から好きな花や葉を組み合わせて選んでいきます。

それを色画用紙の上に乗せてラミネートをしたら、それぞれの個性が光る素敵な作品の出来上がりです。指先を使った細かい作業を根気よく進めていく皆様。さすがです！！

健康コラム

～熱中症対策～

梅雨も明け暑い夏の到来！年々夏の最高気温が更新され「熱中症」や「熱中症警戒アラート」という言葉を耳にされる機会が多くなりご存じの方も多いのではないのでしょうか。いざ熱中症になった時は自分で動くことが出来ず対処できません。まずは、熱中症にならない為にどうしたら良いかお話ししたいと思います。

熱中症の発生要因

- ・環境 気温や室温が高く風通しが悪い。
直射日光が当たる閉め切った室内。
エアコンがない室内。
- ・体調 脱水状態、二日酔い、低栄養、寝不足
- ・行動 直射日光が当たる場所での長時間の作業や運動。
水分補給が出来ない状態にある場合。

熱中症を疑われる人を発見したら

まず、声掛けをして返答できるか確認します。意識がしっかりあり動けそうなら涼しい場所に移動させましょう。そして水分と塩分補給を！声掛けに反応がない場合や、体が熱い、顔色が赤く発汗しているようなら、応援を呼んで涼しい場所に移動させ、すぐに救急車を呼びましょう。

今後の予定

8月 納涼祭
健康診断
9月 敬老会
10月 調理レク

※変更になる場合があります。

4～7月の苦情・相談

相談：0件
苦情：0件

気がかりなことが
ございましたらお気軽に
お問い合わせ下さい。

苦情・相談窓口
富田 Tel：0255-81-3232

熱中症の予防

熱中症の発生要因の中でも特に気をつけたいのが脱水状態です。人の体には体温調節機能が備わっていて体温を一定に保とうと、暑ければ毛穴から汗を出し体を冷やそうとします。その際に体内にある水分が使われます。そして毛穴から出る汗の量の調節を行うのが塩分です。発汗する時に調節した塩分は毛穴から一緒に出てしまい塩分が不足した状態となったら…

毛穴から水分が漏れ出てしまい、さらに脱水に拍車がかかる状態となってしまいます。ですから水分をこまめに摂り、その際に塩分も少し補う必要がでてきます。こまめな水分、塩分の補給を行い、だるさなど症状がある場合は外出を控えたり、なるべく涼しい場所で過ごすことが予防になります。



《編集後記》

梅雨が明け本格的な暑さが続く毎日、皆様いかがお過ごしでしょうか。

ブナの里 2階ベランダにある鈴なりのトマトは、太陽の恵みをたっぷり受けて真っ赤に育っています。私達も栄養をとり、体調管理に気を付け、この夏を元気に過ごしましょう。

次回の広報発行は11月の予定です。

担当：霜鳥

ショートステイだより

5月上旬、ホームセンターへ花と野菜の苗を買いに行きプランターに植えました。毎日水やりなどの管理を行っています。花は元気に育ち、トマトは沢山の実を付け、カボチャはグングンとつるを伸ばしています。

収穫が楽しみです。



二日に分けて外食レクを行いました。
ラーメンに餃子にチャーハン！！
それぞれ好きなお料理を選んでいただきました。
お天気にも恵まれ、帰りは「いもり池」に寄り記念撮影をしました。



立派な竹の子をいただいたので、郷土料理である竹の子汁を作りました。竹の子の皮むきに一苦労しましたが、具沢山の美味しい竹の子汁が出来ました。

今後の予定

8月 納涼祭
9月 敬老会
10月 紅葉ドライブ

4～7月の苦情・相談

相談：0件
苦情：0件



ブナの里公式ホームページ
もぜひご覧ください！
随時更新しております。

※ 紙面の写真およびご利用者様名についてはご本人様およびご家族様の承諾を得て掲載しております。※



社会福祉法人 妙心福祉会 〒949-2206 新潟県妙高市大字西田屋新田 247

Tel：0255（81）3232