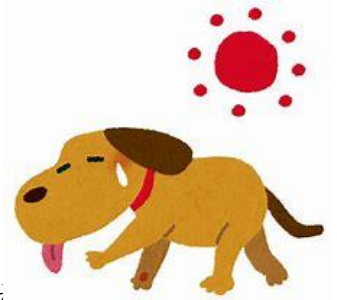


みどいのたより No.296

盛夏の候、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。静岡市では40度を超える日があるなど、今年の夏は特に「夏バテ」への注意が必要になると思われます。夏バテとは高温多湿の環境に体が適応できずに起こる体調不良のことを言います。気温の高い室外とエアコンが効いた室内の温度差により、自律神経（体の多くの機能を調節している神経）が乱れ、夏バテの症状が現れます。主な症状としてあげられるのが食欲不振。そんな際には、レモン・梅干し・酢などのクエン酸が含まれること、カレー粉・山椒・唐辛子・しょうが・わさびなどのスパイス食品を上手に使うこと、みょうが・大葉・ねぎなどの薬味を利用すること、黒砂糖・黒酢・天然塩などの体を温める効果のある調味料を利用することが有効だそうです。



夏バテ防止策としては、夏野菜・魚介類・発酵食品を積極的に摂ることがお勧めだそうです。食べ物以外には、軽い運動も有効だそうです。夏バテ対策に必要な体力とは、冷えた環境への対応力や健康を維持していく力のことを言います。軽い運動をすることで夏バテしない体力をつけることができ、食欲の増加にもつながり、適度な疲労は睡眠の質を向上させてくれます。

夏に限らず「食べ物・運動・睡眠はホント大事だなあ」と、歳を重ねれば重ねるほど身をもって感じる今日この頃です。

6月21日～7月20日の開催行事

6月24日（月）床屋



7月4日（木）福子（衣類・日用品・福祉用具の出張販売業者）来園

初の試みでしたが、大盛況で幕を閉じました。「お買い物」という行為が生む気分の高揚。ご利用者様が真剣に衣類等を選ぶ姿を見てみると、こちらも何とも言えないパワーと笑顔をいただきました。次回は秋頃に来園していただけたらとのこと。その際には改めてご案内させていただきますので、ご都合がよろしければご家族様もご来園ください。

7月12日（金）七夕行事

今年の七夕の夜は快晴に恵まれましたので、きっと彦星様と織姫様が出会えたはず。

7月21日～8月20日の行事予定

7月22日（月）床屋



8月9日（金）夏祭り

以前のようにご家族様や地域の皆様をお迎えする規模の夏祭りではありませんが、ご利用者様が全員参加できるように計画しています。

8月にお誕生日を迎える方々

前田 K 様	昭和18年	8月 8日生	83歳
益田 H 様	昭和17年	8月10日生	82歳



お知らせとお願い

～介護報酬改定について～

令和6年度介護報酬改定に伴い、「居住費」が引き上がります。詳細は別紙（居住費の基準費用額及び負担限度額について）をご確認ください。

～不織布マスクについて～

令和6年3月にもお願いさせていただきましたが、改めて不織布マスクの購入をお願いしたくご案内させていただきます。前回同様、当施設で格安の不織布マスクを購入させていただく予定です。

～ウエスについて～

ご利用者様の陰部や臀部をお綺麗にさせていただく際に、ウエス（使わなくなったタオルや衣類等）を使用させていただく場合がございます。コロナ禍の影響で全国的に不足している状況ですので、そのような物がご家庭にございましたらご寄付をいただけたら幸いです。1階受付にお声掛けください。

～食品の差し入れについて～

感染症や誤嚥等、食品の差し入れには様々な事故も想定されます。食品の差し入れにつきましては一層の注意を払って予防に努めて参りますので、引き続きご理解とご協力の程よろしくお願い致します。

- ① 生もの（果物含む）、ご家庭で調理した食品、賞味期限の記載がない食品については、食中毒予防の観点からご遠慮ください。
- ② ご利用者様個人に預けることはご遠慮ください。そのような行為を発見した場合には、施設側の判断で処分させていただくことがあります。
- ③ 食品を他のご利用者様に分け与えることは禁止しております。
- ④ 1階事務室にて受け付けております。

～ご面会について～

コロナ禍の影響で令和5年7月上旬から講じていた面会禁止の措置を、段階的ではありますが、令和5年8月7日より以下の制限を設けながら解除させていただいております（令和6年7月4日改定）。

- ① 面会は**事前予約をいただいた方のみ**とさせていただきます。
- ② 事前予約は原則**平日の8:30～17:30の間**でお電話にて受け付けさせていただきます。
- ③ 面会は**平日の14:00～と14:30～**にさせていただきます。（※土日祝は**15:00～**）
- ④ ご利用者様お一人当たりの面会時間は**15分を上限**とさせていただきます。
- ⑤ ご利用者様お一人当たりの面会者は**原則2名まで**とさせていただきます。
（※面会者が2名以上の場合は**2～3グループに分けてグループごと面会をさせていただきます。**）
- ⑥ 面会は一日当たり**二組まで**とさせていただきます。（※土日祝は**一組まで**）
- ⑦ 面会場所は**原則2階共有フロア北東の廊下**とさせていただきます。
- ⑧ ペット同伴は**当面の間ご遠慮**させていただきます。
- ⑨ 2階居室での面会のご利用者様の体調等で**事前に許可されたご家族様**に限ります。
- ⑩ 面会時には**マスクの着用、1階受付でのチェック表記入と手指消毒及び検温**をお願い致します。

～QRコードについて～

当施設ホームページ用のQRコードを右端に掲載しました。
是非ご利用ください。

