

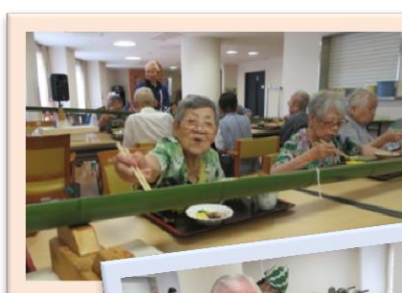
社会福祉法人 淳風会

淳風便り

デイサービスセンター淳風おおさか

流しそうめん

令和 元年 8 月号
担当：坪内



涼味

暑さを吹き飛ばす涼しいひととき

7月8日9日の2日間は7月の行事「流しそ
うめん」を開催し皆様に楽しんで頂きました。
梅雨の蒸し暑いこの時期でしたので、皆さん食
欲があまり無いかと心配でしたが、そうめんを
流し始めると、我先にと箸を持って立たれる方
もおり、次々とそうめんを食べてくださりまし
た♪

「取れたわ。」「美味しいわ。」と満面の笑顔。
「次流して、もう無いの?」と御代わりされる
利用者様も沢山いました。前回上手く取れな
かった利用者様も座席を工夫し今回は御自身で
しっかりと取って食べておられました。御自身
で取れない方には職員がお手伝いさせてもら
い、皆様大変満足そうに楽しまれておられまし
た。「2年ぶりやわ。」と楽しみにされている利
用者様もおられ、今回参加出来とても喜んでお
られました。暑い時には、気分も涼しくなるの
で流しそうめんではリフレッシュして頂けたと
思います。

記事・行事担当 石津 周

今月のわいわん

今月は7月6日(土)に来て下さいました♪
恒例のインドネシア語で「テレマカシー」(ありがとう)「サマサマ」(どういたしまして)と笑顔で御挨拶♪



マジックボランティア

7月17日(水)はマジックボランティアの方々が素敵なマジックを披露して下さいました♪



お祭り

7月13日(土)は、淳風前にて枕太鼓とお囃子を楽しみました♪



お茶会

7月18日(水)はお茶会を開催致しました♪
お茶子の「冷しぜんざい」も楽しんでおられました♪



看護師からのアドバイス

熱中症

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、身体に熱が溜まってしまいます
このような状態が熱中症です。

《病状》

- ・めまいや立ちくらみ
- ・手足の筋肉がつる
- ・又はピクピクと痙攣する
- ・身体のだるさや力が入らない、頭痛や吐気がある
- ・拭いても拭いても汗が出る
- ・皮膚を触ると熱い
- ・呼びかけに反応しない

《対策》

- ・外出時は日差しを避け日傘や帽子を利用する
- ・水分補給・扇風機やエアコンを使用し(28℃以下湿度60%以下)の室内環境を保つ
- ・自分は大丈夫と思わず早めの対応を心掛けてください。

今月のストレッチ

肩甲骨のストレッチ

猫背になり肩甲骨が広がると、呼吸が浅くなったり、肩甲骨の周りの筋肉が硬くなり肩こりや頭痛、ひどくなると耳鳴りや眩暈をおこします。
肩甲骨を動かす簡単なヨガを紹介したいと思います



右手を前に持って行き左手を右肘の下側からまわし手の平を合わせる。この状態を上へ上げるところまで上げ10秒キープ。
左右両手行う

エルダーシステム

「今月の歌体操」

今月の歌体操は「ソーラン節」でした
おなじみのソーラン節、船を漕ぐ動きがあったり、腕を大きく回す動きがあったりの楽しい体操でした♪皆様笑顔で身体を動かされておられました♪



★編集後記★

坪内 由紀

まだまだ梅雨の鬱陶しい天気が続いていますが、ご利用の皆様には、ご家庭ではなかなか出来ない流しそうめんて涼を感じて頂けたかと思っております♪

8月は「夏祭り」を予定しております。

皆様には思いっきり夏を楽しんで頂こうと、担当の職員も張り切っておりますので楽しみにして下さい♪

