

# 広報しらすぎ

S h i r a s a g i h o m e n e w s l e t t e r

## 七夕

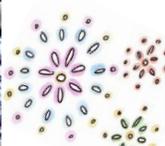


今年の笹は3階から短冊がつけられそうなくらい大きなものでした。皆さんの協力で、玄関とホールに2本の立派な七夕飾りが完成しました。

暑い日が続きますね！

## 納涼祭

7月27日(デイ)・28日(特養)で納涼祭を行いました。新しくなったカキ氷機でふわふわの氷を楽しみました。



# 納涼祭 (デイ)

～夏を楽しく過ごそう～

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。ヨーヨー釣りや、ストラックアウト等のゲームブースも盛り上がりました。

午後はプアアロハの皆さんのフラダンスで、ご利用者も一緒に踊り、楽しいひと時となりました。



# 納涼祭 (特養)

～盆踊りで盛り上がろう～

7月28日(日) 特養の納涼祭は一階のホールで広々で行いました。屋台の味を楽しみ、ノンアルコールのドリンクで乾杯しました。ヨーヨー釣りやゲームも盛り上がりました。

お好み焼き風の昼食を召し上がっていただいたあとは、盆踊り大会です。手拍子したり、一緒に踊ったり、楽しい素敵なお一日となりました。



# デイサービスの紹介

しらさぎホームには一般型デイサービスと認知症対応型デイサービスがあり、それぞれに活動しています。今号ではデイサービスでの一日の様子をお知らせしたいと思います。



8:30 お迎えのバスが出発



9:00~11:00 しらさぎホーム到着



## デイサービスセンター（一般型）

～人との触れ合いを大切に～

広いホールとつながるフロアで  
お過ごしいたします

## ひまわり（認知症対応型）

～「その人らしさ」に寄り添います～

明るく、緑の多い中庭が見える  
落ち着いた部屋でお過ごしいたします



血圧の測定、入浴、リハビリ、塗り絵などの  
個別活動、お茶を飲んでおしゃべりの時間など

11:00 朝の会

それぞれのデイにて皆様のご挨拶の時間です。  
身体とお口の体操を行います。



12:00 お昼ごはん

施設内で調理する栄養バランスの良いお食事です。



13:00 レクリエーション

書道や華道、お料理などのクラブ活動、  
麻雀、外出支援等いろいろ取り組んでいます。  
皆さんで力を合わせて大きな作品を作ることも。



14:30 おやつ

お菓子を食べながらのティータイムです。

15:00 帰りの会

バスまでの時間で個別活動に取り組みます。



17:30 送迎最終便



# 浴槽交換 (特養) ・ 研修

## 特養のお風呂が新しくなりました

ご利用者が横になったまま入れる(寝台)浴槽を更新し、ミスト式(ミストサウナのような仕様)のお風呂になりました。お風呂好きな方からの評価が心配でしたが、皆様から「こっちの方が温まる」と大好評をいただいています。



確認するため職員も水着を着用して入浴し、使用方法を確認しました。



## 施設内研修

オムツメーカーの方に講師を依頼して、技術勉強会を行いました。製品の特性を生かしたアドバイスをいただき、職員は自分に当ててみたりしながら真剣に取り組んでいました。

ほかにも感染予防、緊急時対応や腰痛・転倒予防研修等、利用者の皆様に安心して支援をお任せいただけるように定期的に職員勉強会や研修を開催して職員のスキルアップに力を入れています。



## 介護アドバイス



## ～夏のフレイル予防～

暑さを避けるため 活動量が減っているかも？

### 適度な運動を！

室内や、涼しい時間帯に運動したり、散歩に出かけるなど、体に負担がかかりにくい環境で行いましょう。



加齢や疾病による筋力や運動機能の低下、閉じこもりなどによって、心身の機能が低下した「虚弱」の状態とされるフレイル。そのまま何もしないでいると、日常生活に支障が出始め、介護が必要になるリスクが高まります。しかし、フレイルはちょっとした取り組みで改善や予防が可能です。

外出を避けるほどの夏の暑さが続く毎日となっていますが、「夏のフレイル予防」の意識が必要な時期です。



### しっかり食事・睡眠を！

夏は食欲が減りやすい時期。冷たいものを避け、胃腸を守りながら、たんぱく質やビタミン、ミネラルを意識して食べてみましょう。夜間、しっかり眠り、朝は毎日、同じ時間に起きて食事をとることをお勧めします。

### 意識的に交流を！

外出を控えて誰とも会わないと「意欲低下」につながるかもしれません。趣味や近所の方とのかかわりあいも「閉じこもり」の防止になります。



### 暑さ対策、忘れずに！

脱水や熱中症にならないよう、水分のこまめな補給を。室内はエアコンを適度に調整し、外出の際は日傘や帽子を忘れずに。



### 編集後記

「東京の最低気温は28℃です」との天気予報。夜の気温が下がらないようです。「午前中の涼しいうちに宿題を終わらせて...」という夏休みの過ごし方はもう通用しないのですね。昼食後にしらさぎホームのホール(1周100m)を歩いていらっしゃるご利用者を見ると、自分も暑さを言い訳にビールばかり飲んでいないで、意識的に交流、しっかり食事、ちゃんと体を動かさなきゃと思います。

記事・編集担当職員 勅使河川原 秋葉 太田 手代木 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