

## 鈴蘭保育園の園児が来てくれました。

6月19日(金)に、当施設の隣りのすずらん保育園の園児の皆さん35名が施設を訪れました。入居者の皆さまに、園児の皆さんと触れ合って楽しんでいただくために、当施設で企画しました。園児の皆さんには、これまで何度も施設に来ていただいておりますが、今回も、歌とハンドダンスを元気いっぱい披露していただき、入居者の皆さんは、満面の笑顔と拍手で見守るように楽しんでいました。

演技後、入居者の代表から園児の皆さんへ、お礼の手紙が朗読され、園児の皆さんとは一人ひとり、握手をして終了しました。「また来てくれるといいね。」との声も聞かれました。

【かわいいダンスにたくさんの拍手が・・・】



【園児の皆さんから寄書のプレゼント】↑

【入居者を代表してお礼の手紙を朗読】↑

## 開設記念式典を開催

5月17日(日)に、第7回目に当たる開設記念式典を開催しました。お忙しい中、たくさんの皆様にご参加をいただきました。ありがとうございました。

当日は、各ユニットでの行事の様子や年間行事の様子「スライド上映」のほか、音更高等学校管弦楽局の皆さんによる弦楽器の演奏が披露されました。式典の結びには、入居者様を代表して竹田澄子様にも万歳三唱を行っていただき、式典を終えました。これからも、皆様がお元気にお過ごしになり、ともにお祝いできますよう、皆様をサポートしてまいります。



【音更高校管弦楽局の皆さん】↓

【思い出のスライドを観ました。】↑



【竹田澄子様による万歳三唱】

## 大谷短期大学学生によるレクリエーション

7月7日(火)に、帯広大谷短期大学社会福祉科の学生の皆さん8名によるレクリエーションが開かれました。学生の皆さんと入居者の皆さんが交流する中、皆さんの笑顔とともに、歓声があがりました。



【風船バレー】



【トランプ遊び】 【切り絵】

## あんじゅ・ロータス音更合同夏祭りまであとわずか!

すでに、皆様にご案内しておりましたが、7月12日(日)に「あんじゅ・ロータス音更合同夏祭り」を開催します。

当日は、皆さんの模擬店(露店)やゲームコーナーを準備しているほか、「音更駒太鼓」の皆様による演奏や先日の大会で全国大会出場が決まった帯広北高等学校チアリーディング部の皆様の演技を予定しています。

ご来場の皆様に心から楽しんで頂けるよう、職一同頑張って準備しています。当日をお楽しみに!!

とても暑くなるとの「予報」がでています。



## 医務室からお知らせ

夏到来! 熱中症に気をつけて!!

環境や会社の変化にともない、近年ニュースなどでよく聞きやすくなった熱中症。熱中症は、夏の強い陽射しの下で激しい運動や作業をする時だけではなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。

また、屋外だけではなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。

症状が深刻なときには命に関わることもあるので、正しい知識を知り予防を心がけましょう。

☆ 元祖日本一暑い埼玉県熊谷市民の多くの方は、「空調設備を利用する」や「毎日最高気温をチェックする」「こまめに給水する」など、熱中症対策の意識が強いようです。

### ふれあい看護体験!

6月に、当施設に白樺高等学校の3年生2名、2年生2名が教育活動の一環で訪れ、ハナックへの外出や車いす体験など、半日という短い時間でしたが色々なことを学んだようです。

後日、お礼の手紙が届き、医務室前の掲示板に掲示してありますので、ご覧ください。



## 機能訓練指導員から

《座って行う簡単リハビリ体操 ~その①》

### 太ももあげ

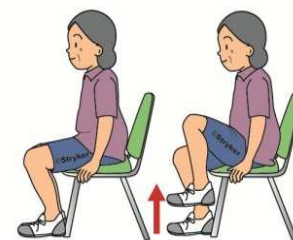
立ったり歩くために必要な筋肉を鍛えます。

### ＜方法＞

- 1 椅子に腰かけて、片方どちらかの、太ももを高く上げます。
  - 2 そのまま止めて、10まで数えます。
  - 3 反対側も同様に行います。
- ※ 片足10回ずつ。ゆっくり分けて行っても良いです。

＜注意＞足に痛みのある方や麻痺のある方は、くれぐれも無理をしないようにしましょう。

＜応用＞立って行っても良いですが、転倒予防のため、必ず壁などにつかまったり、後ろに椅子を置いて行いましょう。



なるべく上体がまっすぐ、動かないように行うとより効果的です!

## 管理栄養士から

### メニュー紹介

5月17日(日)の開設記念式典では、十勝の「長芋」を使った「チーズ焼き」を取り入れてみました。



☆メープルシフォンと餡を組み合わせました。



### 《栄養一口メモ》

☆BMIとは、肥満度を表す体格指数で、  
体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)  
で求められます。

一般的には、18.5未満を「やせ」、25.0以上を「肥満」と判定します。例えば、身長150cm体重40kgの方の場合には、 $40 \div 1.5 \div 1.5 = 17.8$ となり、やせていると判定されます。「日本人の食事摂取基準2015版」では、70歳以上の目標とするBMIは21.5~24.9となっています。

あくまでもBMIは健康を維持し生活習慣病の発症を予防するための要素の一つと考えましょう。

## 皮膚科の往診利用料の支払方法の変更について

6月から、グリーン皮膚科の往診を受けた際の「支払い方法」が変更になりましたので、ご連絡とご確認をお願いします。

これまで、往診を受けた月の翌月に施設利用料と一緒に支払っていただきましたが、6月からは、往診を受けた月にお支払いいただくこととなりました。

対象となる方に対しては、生活相談員から、随時、お電話等でご連絡をさせていただきます。

## 介護負担限度額認定証の更新について

「食費」と「居住費」が、減免される制度です。対象となる入居者様には、すでに、各保険者(市町村)からご家族様宛てに更新申請書が送付されています。更新手続きを終了されておられるかと思いますが、まだ、手続きを済ませていない方は、提出期限をご確認のうえ、各市町村の窓口でお手続きを済ませていただくようお願いします。

なお、施設において申請の代行ができますので、生活相談員(沼田、荒)へご相談ください。また、新たな認定証が届きましたら、施設へご持参いただきますようお願いいたします。



# はなみずき・もくれん

## ❀ 花見外出 ❀



買い物外出



施設を出て、お買物や食事をしました。

## 日帰り温泉



6月12日(金)に「札内ガーデン温泉」へ行って来ました。久しぶりの大浴場での入浴はとても気持ち良く、日頃の疲れも吹き飛びました。

5月12日(火)に、ハナック公園へ行ってきました。少し肌寒い天気でしたが、久しぶりのお出掛けを楽しんで来ました。



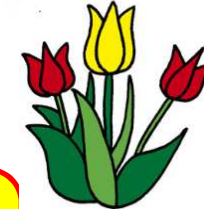
今月の新聞担当：藤沢・松浦

# ななかまど・きたこぶし

## お花見行事



気持ちいいね～



5月11日(月)に、ユニット入居者様全員でお花見行事としてハナックに行ってきました！当日は、すでに桜は散っていましたが、きれいな花時計を見て・足湯も楽しみました。気持ちよかったです。

4月から入社しました田口悠樹(たぐち・ゆうき)です。宜しくお願いします。



バイキング行事  
5月20日(水)



今月の新聞担当：増田

# やまぐわ・すずかけのき

## ❀ お花見 ❀



美味し～♪



5月7日(木)に、ハナックへお花見に行きました。今年は桜が早く咲いたので残念でしたが、天気も良く公園の綺麗なお花も見れて、楽しい時間を過ごしました。(。)/



## 個別外出

6月17日(水)に「イトーヨーカドー」に行きました♡お買物をして、皆でソフトクリームを食べました(\*^\_^\*)

## カラオケ大会



5月10日(日)にカラオケ大会があり、やまぐわ代表の山口様が参加！☆見事優勝しました。☆

今月の新聞担当：渡辺、堀

# やまもみじ・まるにえ

## お花見

5月8日(金) 音更町のハナックへ行ってきました。

例年、雨のために、お花見には行けていませんでしたが(；\_；)、今年はずいぶん外出できました！

しかし... 例年よりも、早い開花だったため、桜は見れませんでした(；\_；) それでも、今年初の外出行事だったので、皆様笑顔いっぱいでした。来年こそは、満開の桜を見るぞー！！



## 個別外出(帯広動物園)



あったかい羊の毛！



インド象の「ナナ」と記念撮影。パチリ！

5月21日(木)に、帯広動物園へ行ってきました。天候にも恵まれ、ゆったりと園内を散策することが出来ました。ユニットでは、今後も、様々な場所への外出行事を計画しております。お楽しみに！

今月の新聞担当：石川