

祝 開設10周年記念式典

5月20日(日)に、開設10周年記念式典を開催しました。
当日は、ご来賓として、小野信次音更町長をはじめ、佐藤和也音更町議会議員のほか、協力医療機関、近隣中学校、保育園及び町内会の皆様にもご出席頂きました。

冒頭の羽田理事長の式辞に続いて、小野町長と佐藤議長からご祝辞を頂き、その後、功労者の皆様に感謝状を贈呈しました。

功労者の皆様は、開設以来、施設行事などにおいてボランティアとしてご支援頂いてきた青葉町内会のほか、入居者様の理美容を担って頂いてきた理容関係者様、歯科の往診を行って頂いた「つがやす歯科」様、そして、施設の行事として定着している「喫茶」のお手伝いを頂いてきたボランティアの皆様など、14の団体、個人の方々です。

続いて、永年勤続職員表彰(10年)として、滝田統括介護主任をはじめ18名の職員を表彰しました。

その後、音更高等学校管弦楽局の皆様による弦楽器の美しい演奏が披露されたほか、開設10周年を記念したスライドが上映され、式典を終えました。

一つの節目を迎えたロータス音更ですが、まだ10年。これを契機として、今後も一層気を引き締め、ご利用者様に気持ち良く生活して頂ける施設となれるよう、努力を重ねてまいります。



↑ 小野町長より祝辞

← 青葉町内会荒木会長へ感謝状授与

音更高校管弦楽局の演奏 ↓

医務室から



【脱水症とは?】

体内に含まれる水を「体液」と呼びますが、体内の6割を占める水分とミネラル(電解質)、タンパク質等で構成され、生命維持に関わる様々な役割を果たしています。
脱水症は、何らかの原因により体内の水分とミネラルの一つであるナトリウム(塩)が不足している状態です。

【脱水症が起こりやすいタイミングは?】

スポーツや運動で汗をかいた時、寝ている時、入浴中、暑い夏、お酒を飲んだあと、下痢や嘔吐をした時、乾燥しやすい冬など。

【脱水症の症状は...】

めまい、ふらつき、口の中の渇き、大量の汗、ぼんやりする、吐き気、食欲不振など。

【症状が出た時の応急処置は?】

まずは、その場で応急処置を行い、経過を追い必要に応じて医療機関を受診しましょう。

応急処置の一番の方法は、経口補水液で水分を補給することです。経口補水液は、スーパーやドラッグストアで購入することができます。

【日頃からできる脱水症予防方法は?】

- ①必要な水分量を知る～ 一般的に高齢者は、食事以外で1日1000ml～1500mlの水分摂取が必要です。
- ②定期的な水分補給～ 高齢者は、喉の渇きを感じにくかったり、トイレに行きたがらないなどの理由から、水分補給を積極的に行わない傾向があります。
渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

管理栄養士から

✿食事形態紹介

常菜・きざみ・ソフト(きざみあんかけ)・ムース・ミキサーの五種類の食事形態があり、咀嚼(そしゃく)・嚥下(えんげ)機能に合わせ提供させて頂いています。

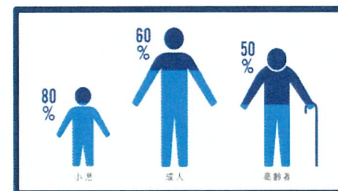


「かくれ脱水」に注意しよう!

高齢になると、体重に占める「水分量」が少なくなるため、ちょっとしたことであつという間に脱水状態になります。

また、高齢になると「体温調節機能」が衰えて汗をかきにくくなり、暑さを感じないの
で、知らないうちに脱水状態になってしまいます。

脱水予防のために、こまめに水を飲む習慣を!



機能訓練指導員から



ロコモティブシンドロームの予防のために

※ロコモティブシンドローム: 骨や筋肉、関節などの「運動器」の障害により、「要介護になる」リスクの高い状態になること。略して「ロコモ」。

《室内で行える簡単リハビリ体操 ～その②》 スクワット(腰や膝の痛みを軽減し筋力を鍛える)

＜方 法＞ ●椅子に腰かけるように、お尻をゆっくりおろす。
●お尻を軽くおろすところから始め、徐々に深くする。深呼吸をするペースでゆっくり5～6回繰り返す。これを、1日3回行う。

＜注意点＞ ●安全のため、椅子やソファの前で行う。

- 膝は90度以上曲げないようにする。
- 膝がつま先より前に出ないようにする。

※立ち上がることが難しい場合は、机に手をついてお尻を浮かす動作を繰り返しましょう。



参考資料: ロコモ講座

春の音楽会

5月21日(月)に、広崎ピアノ教室の広崎真澄様(音楽療法士)のご協力を頂いて、「春の音楽会」を行いました。

入居者様や通所利用者様、そして、隣接する鈴蘭保育園の子ども達と、春の歌を一緒にうたったり、職員の歌に合わせて踊ったりしたほか、利用者様の作った花のお面を子どもたちにプレゼントしました。

今後も、入居者様や利用者様に楽しんでいただける行事を企画してまいります。

かわいい園児の訪問にニコリ! →



← 手作りのお面をかぶって歌いました。

生け花とお茶会

5月30日(水)に、ボランティア活動をされているMOAインターナショナルの皆様にご来設頂き、花瓶作成や生け花にチャレンジしました。

初めての試みでしたが、皆さん、和やかな雰囲気、作品作りを楽しまれていました。

完成後は、お互いの作品を鑑賞しながら、お茶やお菓子を頂きました。

それぞれ、素晴らしい出来ばえでした! → → →



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。

ほとんどの方が更新手続きを終えられているかと思いますが、まだ、手続きがお済みでない方は、提出期限をご確認のうえ、速やかに各市町村の窓口で手続きを済ませて頂くようお願いします。

なお、当施設において「申請の代行」を行っておりますので、生活相談員(沼田、丸岡)へご相談ください。

また、更新手続き後、新たな認定証が届きましたら、当施設へご持参頂くようお願いします。

恒例の「夏祭り」準備中です!

すでにご案内を差し上げておりますが、来る7月29日(日)に、恒例の「夏祭り」を開催します。

昨年まで、4年連続で晴天に恵まれましたが、今年も良い天気となるよう祈っているところです。



はなみずき・もくれん



おいしいね!
甘党なんです。

たくさん
食べましたよ。
外食はいいね。

5月



柳月スイートピアガーデンにて

イトーヨーカドー
に行ってきました。

6月



今月の新聞担当: 松浦・竹内

やまぐわ・すずかけのき

小動物との触れ合



6月14日(木)に、デイサービスに小動物たちがやってきたのでお邪魔させて頂きました。

子犬や魚、亀のほかにイグアナなど普段は見られない動物達と触れ合いました。皆様楽しそうでしたが、イグアナが恐くて触ることができない方もおられました。

ハナックで

今年は、桜の開花を見ることができなかったのですが、6月20日(水)に、ハナックへ行ってきました。きれいでした。

少し肌寒かったので、帰りに足湯で温まってから施設に帰りました。



今月の新聞担当: 石川

ななかまど・きたこぶし

5月 花見

5月24日(木)に、「ガーデンスパ+勝川温泉」へ外出しました!!
残念ながら雨でしたが、ソフトクリームが美味しかったです~Y(^o^)Y



6月 個別外出

6月18日(月)にばんえい競馬場内の「とかちむら」でランチタイム♪
とかちの食材が盛りだくさん♥
そのあとは、馬達と触れ合いました。
ヒヒ〜ン! 人参が美味しいみただね!

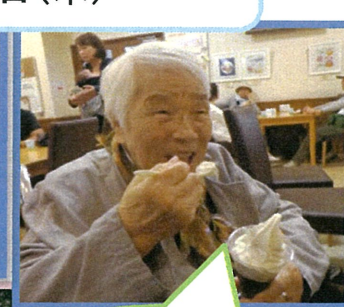
今月の新聞担当: 松田・霜野

やまもみじ・まろにえ

柳月スイートピアガーデン
6月21日(木)



楽しかったー。
また今度も来たい
なあ...



このソフトクリーム
美味しいね!

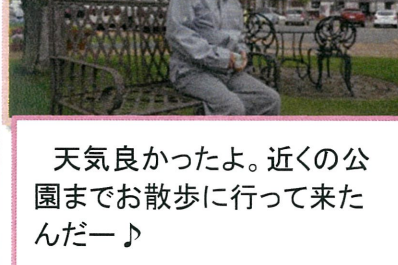


ミニガーデニング



ユニットのベランダにお花
や野菜の苗を植えました!
トマトの実がなるのが楽し
みだわ☆

今月の新聞担当: 岡崎・近藤



天気良かったよ。近くの公園までお散歩に行ってきたー♪

