



※当施設の
ホームページへつな
がります。

ロータス音更の「開設記念行事」

5月26日(日)に、開設を記念した行事を行いました。
ロータス音更が開設して満10周年を迎えた昨年は、音更町長をはじめとする多数のご来賓をお招きして記念式典を開催しましたが、今年は、入居者様とご家族様がゆったりとした時間の中で、より多く触れ合うことで、一緒に楽しく、記憶に残る行事となればと考えて企画いたしました。
居室のある2階と3階で、それぞれ、新人職員の紹介や各ユニット内でお菓子を食べながら、入居者様とご家族様、そして職員が談笑できる「お茶会」を行ったあと、入居者様が普段行っている、ハンドベルやドレミパイプという楽器を使った「音楽レクリエーション」を、ご家族様と一緒に楽しみました。
ご家族様と一緒に何かをするときの入居者様の表情は、とても良い笑顔で、嬉しそうに感じました。



蕎麦打ち行事

6月6日(木)に、全十勝手打ち蕎麦推進協議会の折笠様と小林様にボランティアとして来設していただき、入居者様に「そば打ち」をご披露いただきました。
また、入居者様にも、そば粉を混ぜることや生地を延ばしたり、生地を切ることなどを実際に体験していただくことができ、皆様、とても楽しそうでした。
そうして出来あがったそばを、皆でおいしくいただきました。(ごちそうさま。)



アニマルセラピー

6月14日(金)に、帯広市内のペットショップ「いきものがかり」の皆さんに來設していただき、「移動動物園」を当施設の1階で開催しました。
毎年定期的に実施している行事ですが、今回も、亀やカエル、イグアナ、フェレット、トカゲ、犬などなど、いろいろな動物達と触れ合うことができました。
1時間程度の短い時間でしたが、多くの入居者様が、普段触れることのない動物達に直接触れることができ、たくさんの笑顔が見られていました。



医務室から

「かくれ脱水症に注意！」

◎ 熱くなり始めた今の時期は特に注意!! ◎
”かくれ脱水症状とは・・・”

軽度の脱水症状よりもさらに前の段階で、症状を自覚しないまま、対策がとれていない状態を指します。

”かくれ脱水症状のチェック項目”(いくつかありますか?)

- ☐ 体がだるい ☐ 食欲がない ☐ 疲れやすい
- ☐ 便秘気味
- ☐ 口の中がネバネバし、食べ物を飲み込みにくい
- ☐ 手の甲の皮膚をつまみ、離した後、つまんだ跡が、3秒以上残る



”まとめ”

特に高齢の方は、かくれ脱水症状の状態から改善する力が弱く、通常の脱水症に陥りやすくなります。

上記のチェックが多い方は、こまめに水分補給し、規則正しい食生活を心掛け、体調を管理しましょう。

また、自宅内でも熱中症になる恐れがあります。
エアコンなどによる暑さ対策を行い、少しでも具合が悪く感じたら、無理せず、十分な休養をとりましょう。

★ 暑い夏を乗り切りましょう! ★



機能訓練指導員から

《座って行う簡単リハビリ体操 ～その③》

つま先・かかとあげ

つまづかないようにする、すね・ふくらはぎの運動

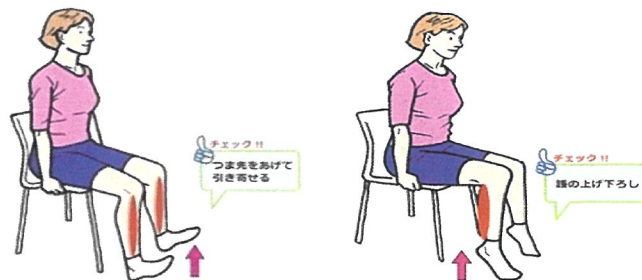
【方法】

- ① 床に足底をしっかりとつけます。
- ② かかとを床につけたまま、つま先をあげます。
5～10回繰り返します。
- ③ つま先を床につけたまま、かかとをあげます。
5～10回繰り返します。

※ あげたまま、10秒間止める方法でも良いです。

【応用】

立って行っても良いですが、必ず何かにつかまったり、後ろに椅子を置いて行いましょう。



管理栄養士から

☆献立紹介
6月鹿児島グルメ・どさんこDay!

「温たまらん丼・薩摩汁」「アスパラのサラダ」



鹿児島県指宿(いぶすき)市の「砂むし温泉」発祥のメニューと北海道産のアスパラを提供しました。



7月七夕(七夕そうめん)→

たまご・しそ・抹茶そうめんを使用して彩り良く盛付けました。おやつには100%ピーチジュースを使い、国産白桃缶をトッピングした手作りピーチゼリーを提供しました。

「ピーチゼリー」



☆どんな物が食べにくい?

嚥む力が弱まった、飲み込みにくい、口が渇くなどの症状があると、嚥下機能の低下が考えられます。

バラバラしたもの、モサモサしたもの、粉っぽいもの、硬いものなどは、「とろみあん」を絡めたり、軟らかく調理する工夫をすると食べやすくなります。また、水分でムセる場合は、トロミを付けると飲み込みやすくなります。

各種保険証の申請更新の時期です

皆様からお預かりしている、「健康保険証」等の有効期限が、7月31日(水)までとなっています。

次のとおり、自動更新される書類と手続きを必要とする書類がありますので、ご確認をお願いいたします。

◎ 自動更新される書類

- ① 後期高齢者医療受給者証(健康保険証)
- ② 介護負担割合証

◎ 手続きを必要とする書類

- ① 介護負担限度額認定証
- ② 社会福祉施設法人減免

※ 上記の2つは、「自己負担費用」、「食費」及び「居住費」の負担が軽減される制度です。

※ 対象となる入居者様には、既に、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。

※ 「負担限度額認定証」の終了期限は、全員7月31日(水)までとなっていますので、まだ、手続きが済んでいない方は、提出期限をご確認のうえ、早急に各市町村の窓口で手続きを済ませていただくようお願いいたします。

はなみずき・もくれん



《5月14日(火) 外出行事》
スイートピアガーデンに行き、プリンソフトを頂きました！
とても美味しかったです(^u^)



《6月27日(木) 外出行事》
「まつりや」に行き、お寿司を頂きました♪
とても美味しかったです！



天気が良かったので、散歩もしてきましたよ～☀



今月の新聞担当: 霜野・竹内

《5月26日(日) 開設記念行事》
ご家族と一緒にお茶菓子を頂きました！
皆で一緒に歌と体操をして体を動かしましたよ♪
とても楽しい時間でした。



ななかまど・きたこぶし



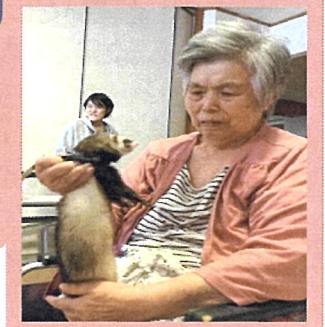
《6月14日(金) アニマルセラピー》
動物たち、かわいいねー。



いい出来ばえです。



めんこいねー。



《6月13日(木) フラワーアート教室》
お花をアレンジしました。素敵でしょ♡

今月の新聞担当: 松田・蒲澤

やまぐわ・すずかけのき

《5月13日(月) 外出行事》
鈴蘭公園にお花見に行ってきました♪
残りわずかな桜がきれいだったあー。



鈴蘭公園、いいねー。

《6月11日(火) 外出行事》
楽しみにしていた動物園に行ってきましたよ(^o^)/
大きなキリンや白くまが可愛かったです♪



今月の新聞担当: 加藤(由)・水内

やまもみじ・まるにえ



ハイ、チーズ！！



《6月27日(木) 外出行事》
ハピオへ買物に行ってきました。美味しいパンを食べ、牛乳も飲んできましたよ。



今月の新聞担当: 小藪・坂田