



# ライフケア大手門 ぐるーぷほーむ新聞

令和3年8月号



連日の炎暑でございますが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

今年日本でオリンピックが開催されており、新型コロナに関する心配も多大きい中での開催ではありますが、すでに沢山の金メダルを獲得し、盛り上がりを見せていますね。

私たちも、先日運動会を開催しました。例年、特別養護老人ホームとの合同開催なのですが、今年は密を避けるためにも、ホーム内での小規模な催しとしております。入居者を半分にチーム分けし、玉入れや輪送りゲームなどチームワークの欠かせない競技にも熱が上がりました。初めは赤組が勝っていましたが、白組も負けまいと頑張りました。結果は赤組が815点、そしてなんと白組も815点という結果となり、入居者様、スタッフ一同、まさかの同点に大変驚きました。

ここで今月の誕生日者の紹介を致します。先日お誕生日を迎えられた N 様、なんと白寿ですが、毎日積極的に、昼食の準備や家事活動に参加され、スタッフを助けて下さっています。このお手紙を郵送するときも、手紙を折ったり切手を貼るなど、きっと一緒に事務作業を手伝って下さることと思います。いつも有難いです。お誕生日おめでとうございます。

最後に、新しく2名の職員が入職しましたのでここにお知らせいたします。新しい仲間と切磋琢磨、皆様に、安心してお過ごし頂けるよう、より一層努めて参ります。今後共どうぞよろしくお願い致します。



お誕生日おめでとう  
ございます



## ニューフェイス

どうぞ  
宜しく  
おねがい  
いたします



## お知らせ

当ホームの介護リーダーの性が代わりましたのでお知らせいたします。

## 外部活動

### 区民向け講座



### 役所職員向け講座



認知症サポーター養成講座を行い、認知症の啓発を行っています！

## ニューサポコラム 第2回

### 「熱中症対策」

まだまだ暑さが続くことが予想されるため、熱中症にならない為に日頃から予防することも大切です。夏の暑い時期は食欲が落ちてしまい栄養が足りず熱中症になる可能性も高くなります。その中でも比較的食べやすく、熱中症対策にもなる食べ物が「お味噌汁」と「枝豆」です。お味噌汁は水分補給と塩分補給が同時にできるのに加え、みそ汁の具によっては、汗と一緒に流れ出てしまうミネラルやビタミンB群などの補給ができます。多く食べることができないこの時期は枝豆や豆腐、納豆などの大豆製品のように、さっぱりしたおかずをプラスしましょう。これらには、夏バテ予防に効果的なビタミンB1も含まれますので、日頃から常備しておくの良い食材です。

また、熱中症では身体の水分とともにナトリウムなどの電解質が失われていきます。その為、水分の補給に加えて適切な電解質の補給が重要になってきます。通常の水分・電解質補給であれば市販のスポーツドリンクを飲むことでも十分な対策になります。麦茶や梅昆布茶、味噌汁などもミネラル、塩分が豊富に含まれており熱中症の予防に有効と考えられており、1時間にコップ1杯程度の水分補給が推奨されています。暑い時や汗をかいた時だけでなく、寝ている時にも水分補給は大切で起床時や就寝前、夜間にも水分補給を行いましょう。熱中症対策を行うことは他の病気を防ぐことにもつながり一石二鳥です。

# 運動会

選手宣誓



競技の前に  
準備体操♪



ホールインワン



玉入れ



輪おくり



## 避難 訓練



## 七夕

