



ライフケア大手門 ぐるーぷほーむ新聞



6月号

皆様、こんにちは。いよいよ梅雨本番となって参りましたが、いかがお過ごしでしょうか。

ホーム内では引き続き、様々なレクリエーションを企画しています。4/13は苺大福作りを行い、求肥が手にくっついて難しさもありましたが、皆様一生懸命なご様子がありました。自分で丸めた大福は美味しく、苺の酸味と餡子の甘みを口一杯に堪能しました。

5/3と5/4には、福岡の三大祭りである《どんたく港祭り》が2年ぶりに開催され、街は大変盛り上がったことでしょう。私達グループホームもどんたくに関するイベントを企画しました。音楽に合わせてしゃもじを叩き、しゃもじのパンパンと音が鳴り響くと、入居者様も立ち上がって踊られました。他にもしゃもじを使ってお手玉をお隣に渡していくゲーム、博多にわかも大いに盛り上がり、楽しい時間となりました。動いた後は、博多の郷土料理であるおきゅうとを提供したところ、大変喜ばれ、冷たいおきゅうとがのどごしもよく「よく母がしてくれた。」「美味しい。美味しい。」「何ていう食べ物？」とぺろりと平らげておられました。お祭りらしい食べ物として、チョコバナナやたこ焼きも提供し「もうお腹いっぱい。」とお腹も満たされたようでした。

母の日には、入居者様にも手伝ってもらいながらフルーツタルトを作り、子供の日になんで柏餅も作りました。やはり美味しいものが喜ばれますね。

コロナ禍で外出もまだ不安であるなか、おやつ作りやレクレーションなど、ホーム内で楽しんでもらえるよう今後も企画して参ります。

令和4年6月 O・R

新入居のお知らせ

M 様

おはなし
大好きです。



よろしくお願い致します！

ライフケアしかた グループホーム開設のお知らせ

今年7月、早良区にある同法人のライフケアしかたに、グループホームがオープンします！

当事業所で育成した職員が開設職員として異動する予定です。スタッフが入れ替わるため、2ヶ月程度昼食作りを中止し、お昼も厨房からのお食事とさせていただきますこととしました。どうぞご理解の程、よろしくお願い致します。

新職員のお知らせ



介護リーダー



介護職員



介護職員

おねがい

近頃、洗濯物や持ち物に記名がなく、持ち主不明となることが増えています。(特に靴下)皆様おなじような物をお持ちのことも多いですので、衣類等持ち込みされる際は必ず記名をお願い致します。

お誕生日おめでとうございます！

K様
★★



上手に丸めたでしょ？

🍴手作り苺大福🍓

難しいですね。



🍴手作り柏餅🍡

生花教室🌸



🌸母の日 フルーツタルト作り🌸



施設周辺の散歩♪



屋上を散歩
気持ちがいい
ねえ～♪





ゆっくり ゆっくり

どんたく祭り

おきゅうと 美味しい

日頃の様子



ニューサポコラム 第7回目



「正しく水分補給をして暑い季節を乗り切りましょう！」

いよいよ暑い季節も目前に迫ってきており、その暑い夏の前にやってくるのが「梅雨」ですね。湿度が上がり、気圧や気温の変化が激しくなる梅雨の時期は、内臓機能や自律神経の働きの低下、体の抵抗力が弱くなってしまおうといった変化が起こりやすいです。ご高齢者の場合、体温調節がうまく機能せず、体感温度は暑く感じていなくても実際の気温(室温)は高く、少しの気温(室温)の変化で「熱中症」になってしまう危険性も高いので注意が必要です。熱中症を防ぐためには、日ごろからこまめな水分補給が欠かせません！皆さんは間違った水分補給をしていませんか？

まず飲む量は日中起きている時間帯は喉の渇きや気温に関わらず1時間毎にコップ半分～1/3程度を摂取するように意識しましょう。お味噌汁などの食事での水分摂取も含め1日で必要な水分摂取量は【 $25 \times \text{体重} = \text{Oml}$ 】です。(例 体重50kgの場合 $25 \times 50 = 1250\text{ml}$)

次に飲むものですが、利尿作用のあるカフェインが含まれる「コーヒー」や「緑茶」などを水分補給としてカウントに入れている人は飲んでいても水分不足になりやすいです。液体としては飲んでいても水分をカラダの中に吸収できていません。嗜好品として楽しむのは問題ありませんが、コーヒーやお茶で水分を摂っているから大丈夫と勘違いをしないようにしましょう！水分補給に適している飲み物は「水」や「麦茶(ノンカフェイン)」「スポーツドリンク」と言われています。水は糖分や塩分が含まれておらず、水分の吸収率が高くなります。また、スポーツドリンクはカラダの中の浸透圧が同じで水分補給に適していると言われてはいますが、糖分や塩分が含まれているため運動後の水分補給として適しています。運動をしていない状態でスポーツドリンクを飲みすぎると糖分や塩分の過剰摂取となってしまうので注意が必要です。

正しい水分補給をして、熱中症にならないように気を付けましょう！

株式会社 ニューサポート様より