

ねんりん通信

夏号
(第5号)



夏野菜が獲れました!



ツヤツヤ、ピカピカです



ジャングル畑に分け入って収穫!



この夏最初の野菜が収穫できました。なにぶん、物ぐさ&のんびり屋の職員のこと。綺麗な畑が見る見る間にジャングル畑になって、利用者の皆さんはハラハラして見ておられたのではないのでしょうか。
「カラスがキュウリをつつついてたで! 傘で隠さな!」「葉っぱが元気ないなあ。もっと栄養やらなあかんで」と“農業専門家”のアドバイスを受け、無事に収穫できた野菜が上の写真の野菜です。

皆さん、丹精込めた野菜で作った、じゃがいも餅のお味はいかがでしたか? えっ? どおりでおいしかった!?



←次は、スイカがゲンゲン成長中! 今は、赤ちゃんの頭ぐらいの大きさです

どれが野菜かわからない?! 年輪畑のジャングル化の原因、さつま芋畑。メロンの畝まで浸食中 →



メロン危うし!

管理者変更のお知らせ

8月1日より、管理者兼生活相談員を変更させていただきます。利用者様、ご家族の皆さまには、大変ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

7月31日まで 末廣 治子

8月1日から 松本方乃 (マサノ)

新職員のご紹介

年輪に新たに職員が加わりました。どうぞよろしく申し上げます

介護職員 畑 稔

よろしく
お願いします



利用定員変更のお知らせ

8月1日より一日の利用定員を変更させていただきます

変更前	一日 10名
変更後	一日 12名



年輪 8月の予定

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
	クラフトクラブ	絵画クラブ	唱歌クラブ	書道クラブ 折り紙クラブ
16	17	18	19	20
夏祭り	夏祭り & コンサート	夏祭り	夏祭り	夏祭り
23	24	25	26	27
30	31			

※急ぎよ、予定を変更させていただく場合があります。

アジサイを追って、どこまでも

綺麗な場所があると聞けば、どこまでも! 年輪はいい! と思える場所へは、どこまでも行きます。

6月のある日、「♪山こ〜え、谷こ〜え、はるば〜ると〜と、年輪ご一行様。やってきましたのは西脇市の西林寺。近隣のデイサービスからの見学者もちらほら。さすが、いい場所は、皆さん見逃しません! 公園はというと、石畳の道が整備されていて、とても歩きやすく、利用者の皆さんも気持ちよく散歩できたのではないのでしょうか。満開の紫陽花公園、心洗われる素晴らしい眺めでした。ぜ



夏期休業日のお知らせ

8月16日(月)はお休みをいただきます。右記以外の曜日は通常どおり営業いたします。

シンセサイザーコンサート開催予定

西田夫佐さんによる、シンセサイザーコンサートを行います。どうぞお楽しみに!
(開催日) 8月17日(火)



☆でいサービスセンター年輪の体験利用を随時受け付けております。お気軽にお問い合わせください。
申込先 TEL090-7878
担当 松本

6月&7月のクラブ活動 ～芸術の夏～

粘土クラブ



突然、質問です。左の写真で本物の朝顔はどれでしょう？
 答えは、「本物の朝顔は一つもありません」です(スママセン)
 どれも、粘土の作品です。粘土だからとあなどるなかれ、
 いずれも芸術作品です。



筒状にした粘土を道具を使って、花びらの形に広げていきます

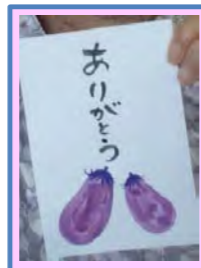


土は、コーヒー豆のカスです
 消臭効果もあるかも!?

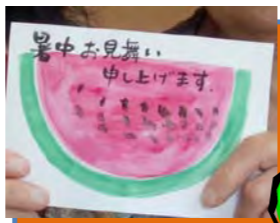
絵画クラブ



一度は書いてみたい絵手紙。
 でも、なんだか難しそう...。と
 思っている方、一度挑戦してみませんか？
 こんな葉書が届けば、きっと送られた相手も幸せ
 な気持ちになること間違いなし！
 今年は、手書きのはがきを送ってみませんか？



想いが詰まった一言。
 きっと伝わりますね



暑中見舞いと言
 えば、もちろん
 スイカ!

書道クラブ

そろそろ夏祭りの季節。
 クラブ活動で見事な腕前
 をふるっていただきました。
 あとは、ビールと
 枝豆があれば
 言う事なし!?



高齢者の脱水について

～理由と予防法～



看護職員：荒木

脱水とは、何らかの原因で体内の水分又は、塩分が減少し、体液量が不足している状態のことを言います。成人体重の約60%が水分とされていますが、高齢者になると50%に低下してしまいます。
 高齢になると脱水になりやすいという事を心に銘じ、普段から脱水予防に心がけ、脱水の症状を見逃さないようにしましょう

《脱水の症状》

- ① 口の渇き
- ② 倦怠感
- ③ 皮膚や粘膜の乾燥、皮膚の張り低下
- ④ 発熱・血圧低下・頻脈・呼吸数の増加
- ⑤ 尿量の減少

《高齢者が脱水をきたしやすい理由》

- ① 喉が渇く 感覚が弱くなる
- ② 食事や排泄つなど、日常生活に必要な動作が低下する
- ③ 筋肉の委縮による体内水分量の減少
- ④ 腎機能の低下

《脱水の予防法》

- ① 高齢者に水分摂取の必要性を理解してもらい、協力を得る
 (排泄に行くことを面倒がらずに水分をとる)
- ② 定期的にお茶の時間を設けて、水分をとる習慣をつける(1日1.5ℓ以上が望ましい)
- ③ 嚥下機能障害がある場合は、市販のとりみ剤を使用したり、輸液等も考える

熱中症予防ドリンクの作り方

～水+塩分+ビタミンC+ブドウ糖～

厨房だより



汗をかくと水分補給が必要だと皆さんご存じかと思
 います。しかし、一度に大量に飲むと、胃液が薄まり、
 消化機能が低下し、かえって体力が消耗することがある
 ので、少しずつ、こまめに飲むようにしましょう
 また、汗で失われたミネラル分を上手に補う事も心がけ
 たいですね
 熱中症予防にぜひ、右のレシピを参考にしてみてください

〈玉のような汗の量〉

- 水500mlに対し
- ・塩 1.5g
 - ・レモン 1コ
 - ・はちみつ 大さじ1

〈通常の汗の量〉

- 水500mlに対し
- ・塩 0.75g
 - ・レモン 小1コ
 - ・はちみつ 大さじ1

- 水500ml～1000mlに対し
- ・梅干 1コ
 - ・はちみつ 大さじ1

- 紅茶/緑茶200ml
 (コップ1杯に対し)
- ・塩 0.6g
 - ・さとう 小さじ1

歌って、踊って、元気はつらつ!

～年輪体操のおさらい～



毎回年輪で踊っている年輪体操。皆さん、体操は覚えて
 くださいましたか?

「ちょっとは覚えただけ、全部はわからんわあ」と思っ
 ておられる方、手を挙げて!
 そんな方のために、ここでひとつ年輪体操のおさら
 いをしましょう。

8月に一人1本ずつ体操棒を作りますので、ぜひご自
 宅でも踊ってくださいね!(曲はもちろん「青い山脈」
 を口三味線どうぞ!)

【写真モデル:年輪の皆さんと職員】

○其の一 椅子にしっかりと腰掛けます



○其の二 膝の上あたりに棒を持ち、片膝
 ずつ膝を棒の高さまで上げます



(前奏)
 チャンチャンチャ～ン♪

* 膝を上げる目標位置を決めましょう。慣れてきたら、
 徐々に棒の高さを上げていきましょう

○其の三 上半身を大きく回します



(右回り)
 若く明るい歌声に♪

(左回り)
 雪崩は消える
 花も咲く♪

○其の四 両手を上げたまま、左右に
 棒を傾け、身体の脇の筋
 を伸ばします



青い山脈♪

○其の五 縦に棒を持ち、両腕を
 ひねります



ゆきわり桜♪

○其の六 棒で肩を四回ずつ叩きます

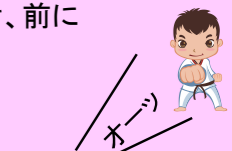


空の果て
 今日もわれらの♪

○其の七 棒を胸に近づけ、前に
 押し出します



夢を呼ぶ♪



最後の
 決めポーズ