

いびつ湖



207号 令和4年8月10日 発刊

ル・サンテリオン東郷
〒689-0731
鳥取県東伯郡湯梨浜町野花443-1
TEL 0858-32-2570
FAX 0858-32-2574
介護老人保健施設
短期入所療養介護
通所リハビリテーション
訪問リハビリテーション
グループホーム
居宅介護支援センター

ガーデンハウス野花
〒689-0731
鳥取県東伯郡湯梨浜町野花440-2
TEL 0858-48-6100
FAX 0858-48-6101
小規模多機能型居宅介護
サービス付き高齢者向け住宅
グループホームゆりはま
〒689-0703
鳥取県東伯郡湯梨浜町長江310-77
TEL 0858-32-1610
FAX 0858-32-1611
グループホーム



夏といえばひまわり! ぼくも見に行ってきたよ。



ROKENくん

老健3階

夏祭り



3階フロアで夏祭りを開催しました。屋台には、かき氷にたい焼き、たくさんの食べ物が並び好きなものを選んで頂きました。「たくさん美味しいものを食べれてよかったわ」と笑顔で話されていました。また、ヨーヨーすくいは「懐かしいわ」と楽しまれていました。

老健2階

夏祭り



夏祭りを開催しました。昔懐かしい水風船をみなさんと楽しみました。デザートには好きな味を選んで頂きかき氷を食べられました。

通所リハビリ



灯火類のチェック



車いすのまま乗車



日常点検

通所リハビリには送迎車両が8台あります。そのうち3台は車椅子に乗ったまま乗車できる車両で車椅子の方でもスムーズに乗降できます。安全な送迎を行うために福祉車両研修や運転前後の点検の他、10日に1回の車両点検を行い、事故のない安全な送迎に心がけています。

送迎車両安全点検

GHゆりはま



グループホームゆりはまの畑で栽培した野菜を収穫しました。ミニトマト、きゅうり、二十日大根、ジャガイモ、長ネギなど立派に育ちました。酢の物や味噌汁などを作り、美味しく頂きました。

秋にはさつまいもの収穫予定です。



GH東郷

今年度の目標

グループホームでは、「利用者個々に合った生活を提供する」を目標に取り組みを行っています。今回はこれに関係する日常生活上のリハビリを紹介します。

理学療法士(PT)と連携し、利用者それぞれに合わせてリハビリ内容を提供しています。上肢や手指の運動になるよう洗濯たたみ・洗濯干し・新聞たたみをしたり、ベッドやトイレでの移乗の際にはできる限り自分で立ててもらい下肢筋力の維持に繋げています。その他にも平行棒での歩行訓練・上下肢運動等のリハビリも行っています。

日々の日課にリハビリを盛り込みながら、無理なく楽しく機能維持できるよう努めています。



給食



7/29の行事食メニューを紹介します。

- ・刻み昆布入り炊き込みご飯
- ・豆腐とわかめの赤だし
- ・鶏天(青しそと紅生姜入り)
- ・長芋となめこの酢の物
- ・マンゴーとクリームチーズの二色デザート



利用者さんからは「丁度良い味付けです」と好評でした★

ガーデンハウス野花



魚釣り大会



1分間でどれだけ多く釣れるかを競いました。勝負事となると皆さんが真剣に取り組みサポーターの職員も少し手に汗握りながら熱戦を応援しました。たくさん釣られた方の中には31匹も釣られた人もおられました。



今月は山本管理栄養士から水分補給についてです。
熱中症にならないようにしっかり食事と水分・睡眠をとりましょう。



水分について

普段、軽く汗をかいた程度であれば水やお茶での水分補給で十分ですが、喉が渇かなくてもこまめに水分を取る必要があります。汗をかくとカルシウムや鉄・カリウムなどのミネラルが失われます。

1日に必要水分量の目安 → 体重(kg)×30

大量の汗をかくような運動や作業をする場合は、スポーツドリンクが必要です。手作りスポーツドリンクを紹介します。

水500ml 塩0.5g（ひとつまみ程度） レモン果汁大さじ1杯
飲みにくい場合ははちみつ小さじ1程度入れてみる。

特に糖尿病の方はスポーツドリンクが提供できず、糖尿病があるため熱中症になりやすいので気を付けましょう。



暑いからといって冷たいものを飲んだり食べたりしすぎると、体温を維持するために胃の中に入った冷えた食品を温めるエネルギーが余計に必要になります。すると胃腸の働きだけではなく自律神経の働きも悪くなるため、体全体の調子が悪くなり夏バテを引き起こすこともあります。キンキンに冷やした飲み物は、なるべく控えましょう。

リハビリ職種の紹介

理学療法士 3名
作業療法士 5名
言語聴覚士 1名



ル・サンテリオン東郷 リハビリ係

当施設リハビリ係は、ご利用者様の「在宅復帰支援・在宅生活支援」を目的に、機能訓練の実施や生活リハビリの提案などに取り組んでいます。また、ご自宅に訪問させていただき、手すりの設置や段差解消など、ご利用者様の状況に合わせた住宅改修や動作方法について助言も行っています。

その他、湯梨浜町の委託を受け、介護予防事業として「筋力向上トレーニング事業」や「脳活トレーニング事業」を実施しています。

これからもご利用者様・ご家族様の思いを尊重し、安心して生活が送られますように、お一人おひとりに適したリハビリテーションを提供させていただきます。

リハビリの提供は老健の大きな特徴だよ



湯梨浜町の夏の一大イベントの一つ水郷祭が開催されクライマックスの湖上大花火大会では、約千発が打ち上げられ大輪の花火が夜空に美しく舞い上がりました。今年は三年ぶりに開催されるイベントが増えてきました。まだまだ、新型コロナの影響はありますが少しづつ楽しみな事も復活してきましたね。

編集後記

(太田)

七月十七日
三年ぶりに
水郷祭が開催され
施設からも
花火を楽しみました



一生感動

一生青春



第240号 令和4年 8月10日 発行



短冊に願いを込めて...

皆さんが書かれた
願いごとには「元気に
過ごせるように」、
「美味しい物が
食べたい」などの
願いごとがありま
した。願いごとを
書くペンにも想いが
入ります。願いが
叶いますように...





七夕まつり



七夕飾り釣りゲームをしました。狙いを決めて棒をクルクルと回しながら先端に引っかけてゲットします。ゲットした景品は部屋の入口に飾っています♪



赤と白の旗を持ち職員の掛け声に合わせて旗を動かします。初めてされた方もありましたが「面白いな〜」「難しいなあ〜」など話をしながら盛り上がりました♪



編集後記

孫と梨畑の小屋に吊った玉ねぎを取りに行く途中に、セミの抜け殻を見つけました。私に付けて喜んでいる孫たちの姿に息子も同じことをしたことを思い出し、また小さな手を握り歩く幸せを感じました。

津村

※お知らせ
8月からおむつ代が1袋100円前後値上がりします。
ご理解よろしくお願ひします。

9月の予定 敬老会



様のご様子

担当者名 ()

一笑満開

第23号 令和4年 8月10日 発行

二十日大根収穫

5月に植えた種が育ち、収穫して酢漬けにさせていただきました。



おいしいで!



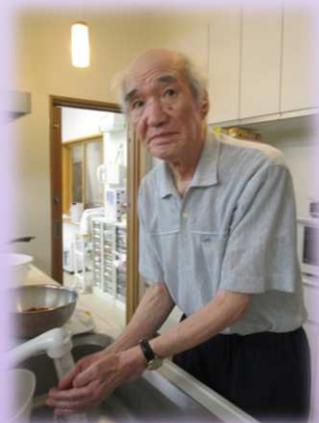
ミニトマト、キュウリの収穫



5月に植えたミニトマトとキュウリの苗が大きくなり、収穫しました。
お昼ご飯の冷奴の上に乗せて頂きました。「これ、ここでできたのか。」と言われながら食べられていました。



どれどれこんなが
取れそうかな?



見てみて!
出来たで!!

七夕の会



思い思いに短冊に願い事を書き、笹の葉に飾りました。当日、職員の傘踊りをするのを見て、知っている曲に口ずさまれていました。



おやつづくり



フルーツポンチや梅ジャム入り蒸しパンを作りました。できあがると、「おいしいなあ。」と言いながら食べられていました。



梅ジャム投入！！



お礼



お忙しい中、アンケートのご協力いただき、ありがとうございました。集計が終了しましたらお知らせいたします。

お誕生日会

ささやかではありますが、7月のお誕生日会を行いました。



8月予定

夏まつり
お誕生日会
お茶会



編集後記

連日猛暑が続いています。こんな夏真っ盛りですが、8月7日は立秋となり、歴の上では秋の始まりだそうです。しかし、実際はまだまだ暑い日が続くそうですね。

熱中症やコロナ感染予防など、気を付ける事が沢山ありますが、水分補給や睡眠、バランスの良い食事などで体調管理を行い、今年の夏を乗り越えていきましょう。

佐野

のきょう ガーデンハウス野花

令和4年8月発行

ガーデンハウス野花
小規模多機能型居宅介護事業所
サービス付き高齢者向け住宅
〒689-0731
鳥取県東伯郡湯梨浜町野花440-2
TEL: 0858-48-6100

レクリエーション 紹介

今回は風船バスケットとコップ積みゲームの様子です。皆さんが楽しまれながらも毎回、白熱した勝負が繰り広げられています。



たくさん詰め
ましたよ♪



認知症の予防には 脳トレがお勧めです

1		2		3
4	5			
			6	
7		8		
		9		

ヨコのカギ

- 2 スピードを上げること。
- 4 お湯を沸かす時に使う道具。
- 6 必要なものを取った後に残る不要な部分。
- 7 
- 9 サラダで食べることの多い野菜

タテのカギ

- 1 犬を飼ったり物置にしたりする小さな建物。
- 2 ○○ビール。○○づめ。
- 3 12月24日は○○○○○イヴ。
- 5 窓を開けて部屋の○○○をする。
- 6 カードを使った遊びの一種。
- 7 寝ている時に見るもの。
- 8 「こんなことをしたのは○○だ！」

青くなっているマスの文字を並べ変えると…？

さて、みなさん解けましたか？ 脳トレはこんな風にゲーム感覚で楽しめます。楽しく遊んで、認知症予防に取り組みましょう！

連日の暑さが続きますが皆さんは夏といえば何を連想しますか？ 真っ青な空に浮かぶ大きな入道雲、蚊取り線香の匂いやセミ、ヒグラシの鳴き声。子供の頃にはラジオ体操、自由研究、夏の友。またはカキ氷の旗や「冷やし中華始めました」の張り紙など、まだまだ夏を連想するものがあります。私が連想するのは夏の甲子園です。

各県大会を制した代表校が熱戦を繰り広げる姿は見ていてとても夢中になり感動します。

昨年引き続きコロナ禍のなかで感染対策をして自分のコンディションも調整しながらの戦いで大変だと思えます。出場される高校球児には悔いの残らない様に頑張ってくださいね。

太田

編集後記



夕暮れの激しい雷雨の後、窓から2重の虹が見えました。とても温かい気持ちになりました。

