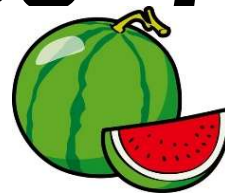




ケアサポートだより



暑い夏がやってきました。7月下旬には、北海道でも最高気温はが40℃近くまで記録するところもあり、避暑地の北海道のイメージがすっかり変わってしまいそうな夏になりました・・・。

まだまだ暑い日々が続きます。利用者みなさんへの夏対策の周知とスタッフみなさんも健康管理には十分注意しながら、残り少ない「夏」を満喫しましょう！

明るい将来を願い一票を投じました！

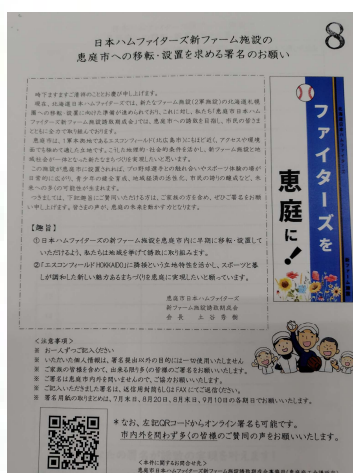


7月16日にケアサポート内において、第27回参議院議員を選ぶ、不在者投票を行いました。

ケアサポートでは、入所利用者の方々は心身の状態により、投票所に行くことができないため、開設時より、不在者投票所として指定されております。今回の選挙は、25名のみなさんが投票を希望され、恵庭市の選挙管理委員会の職員の方の見守りの中投票いただきました。



日ハム新ファーム球場を恵庭市に！

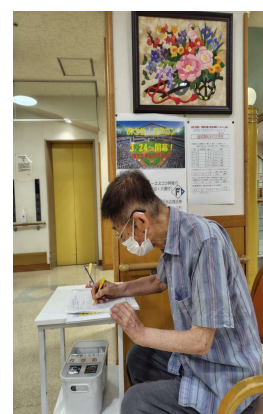


日本ハムの二軍の球場が、千葉県銕ヶ谷市から道内に移転することが決定しました。

恵庭市はその移転先の候補地になり、市内全体で署名などの誘致活動が盛んにおこなわれています。

ケアサポートでも、恵庭市に来ることを希望する利用者みなさんや職員がこの活動に参加しています。

恵庭に来てくれると利用者みなさんを気軽に球場にお連れして、日ハム観戦ができるので、是非「恵庭市」に決まることを願ってます！



真夏のワンポイントアドバイス



<看護師から>

夏は室内外の温度差が大きく、自律神経の乱れが夏バテの症状を引き起こします。自律神経は内臓の働きもコントロールしていることから、自律神経が乱れると胃腸の働きも低下します。また、体の水分が不足すると胃酸が多くなりがちですが、胃腸が冷えると働きが悪くなり、食欲不振や下痢、便秘などの消化不良を起こしやすいため、冷たいものの摂り過ぎには注意しながら時々温かいものを摂ったりお腹まわりを冷やさないように心がけましょう。

<リハビリから> 夏のリハビリは、以下の点に注意することが重要です。

1. 熱中症予防～高温多湿の環境下ではこまめな水分補給と休憩を行い、体調変化に注意しましょう。
2. 紫外線対策～日差しが強い時間帯は避け、帽子や日焼け止めを使用して肌を守りましょう。
3. 適切な時間帯の運動～気温が比較的低い早朝や夕方に運動を行うと安全です。
4. 無理のない範囲で～体調や体力に合わせて運動強度や時間を調整し、過度な負荷は避けましょう。
5. 衣服の選択～通気性の良い軽装を選び、汗をかいたらこまめに拭き取ることも大切です。

<栄養士から>

まだまだ暑い日が続いていますが、暑いと運動をしていなくても体力を消耗しますので、「タンパク質」や疲労回復に役立つ「クエン酸」を積極的に摂ると良いでしょう。しゃぶしゃぶ肉を茹でてポン酢で和え、そうめんの上にかけた「冷しゃぶそうめん」もお手軽ですのでお試しください。

8月の行事予定



8/ 5 (火) 編み物教室
13 (水) ヤマハ音楽教室
18 (月)～22 (金) 買物散策
19 (火) 編み物教室

9/ 6 (土) 敬老祝賀会



*毎週 火・水は将棋教室
*毎週 水・土は、対話ボランティア (2名)

利用状況

(R7年8月1日現在)

入 所	男性	女性	備 考
長期入所	○	○	
短期入所	○	○	日程はご相談下さい

通 所	月	火	水	木	金	土
介 護	△	×	△	×	△	△
予 防	△	×	△	×	△	△

*お問い合わせ先：0123-37-5060 (支援相談員：藤田・赤塚・杉原)