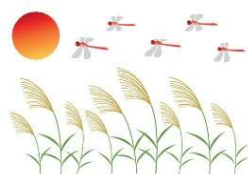




ケアサポートだより



本州では毎日40℃近くの猛暑が続いているようですが、北海道ではお盆を過ぎると、涼しい日が多くなってきました。つくづく北海道に住んでいてよかったなあと実感している人も多いのではないのでしょうか。

そして、9月は収穫時期でもあます。新鮮な果物や野菜を美味しく食べることができる、まさに「食欲の秋！」を満喫できる季節です。しっかり栄養を摂って、やがて来る厳しい冬に備えましょう！



短冊に願いをこめて！

8月の七夕の時期にケアサポートでも、短冊飾りを行いました。「家族みんなが健康に過ごせますように」、「膝がよくなりますように」、「宝くじが当たりますように」・・・とそれぞれの願い事が柳をイメージした緑のネットに飾られていました。

みんなの願いがかないますように！



9月6日（土）は敬老会

9月15日は敬老の日。ケアサポートでは、開設以来毎年この時期に利用者の方のみなさんの長寿をお祝いする「敬老会」を行っています。

今年はいつもより少し早い9月6日（土）に開催いたします。

「長寿のお祝いメニュー」のお食事を召し上がっていただき、午後からは、①職員による演芸 ②すずらん踊り ③恵庭岳太鼓 を見ていただく予定です。

今日の平和な社会を築いていただいた高齢者の方々に敬意、楽しんでいただける会にしていきたいと思っております。



残暑のワンポイントアドバイス



<看護師から>

朝、晩と涼しくなってきましたが、日中はまだ暑い日が続いていることから、熱中症対策のため、来所後は水分摂取をいただこう、声掛けさせていただいています。家庭でも水分摂取していただけるようおすすめください。

夏の疲れが出てくる時期ですので、十分に休息し、体調管理には気を付けてください。

<リハビリから>



人の体は「暑熱順化」といって、暑さに慣れて強くなるそうです。

そのため涼しくなりかける夏の終わり頃の残暑は体が油断するため要注意！

対策としては、①食事をしっかり摂り、②運動前後には水分補給を欠かさないことに心がけて、乗り切ってください！

<栄養士から>

秋は果物がおいしい季節ですね。様々な疾患のリスクを下げるには、果物は1日200g（リンゴなら1個程度）の摂取が望ましいとされています。

ただ腎臓疾患や透析の方は、カリウムの摂り過ぎになってしまうので、比較的低カリウムの少ないリンゴやぶどうを70g程度（リンゴは1/3個、ぶどうは1/4房程度）にしておくとい良いでしょう。

9月の行事予定

- 9/ 2（火） 編み物教室
- 6（土） 敬老祝賀会
- 16（火） 編み物教室
- 16～22 通所買い物ツアー
- 24（水） 読み聞かせの会

* 9月から月1回、読み聞かせの会が開始します。

* 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9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）