



ケアサポートだより



今年の夏は、7月28日の熊本での大地震や8月13日から14日にかけての大雨による洪水など大きな災害が発生して、多くの被害者が出るなど大変厳しい夏になりました。

幸い北海道では大きな影響はありませんでしたが、他人事にすることがないよう気を引き締めないといけないとあらためて感じています。

被害にあわれた方々へお見舞い申し上げます。

「エスコンフィールド北海道」で感激！



8月21日(金)～27日(木)の間、念願のエスコンフィールド北海道の見学に行ってきました！球場に着くと、まず第一声は「球場がこんなに大きいなんて思わなかった！」球場に入ると「すご～い！」「広～い」「テレビで見るのとは全然違うわ！」と皆さん感激されていました。お昼は、屋外のレストランや清宮父さんのうどんを食べられるなど、楽しい一日を過ごされました。

来月は、「新千歳空港」で見学と会食を行う予定です。

星に願いこめて



今年も8月7日の七夕に向けて1Fの食堂に柳に見立てた「七夕飾り」を設置して、利用者、職員の願いをこめた短冊をかざりました。

「健康で過ごせるように」「ファイターズが優勝するように」などの各々の願い事がかけられていました。

願いが叶うといいですね。

イケメン選手は誰に！



8月中に行われた第1回「ファイターズ・イケメン総選挙」ですが、見事1位を獲得したのは、17票を獲得した「達投手」でした。ちなみにベスト5は、達選手、浅間選手、伊藤投手、万波選手、田宮選手が入選しました。

先輩おねえ様方の面食い度に驚かせられました(笑)。

秋のワンポイントアドバイス



<看護師から>

昼と朝晩の気温差でだるさや寝不足が出やすい時期です。
薄手の上着や寝具で調整し、食事と睡眠のリズムを整えると体が楽になります。
です。もちろん、水分補給も適宜行ってください。



<リハビリから>

秋は「朝晩の冷え込み」が急激に進みます。
着脱しやすいカーディガンやベストなどを常備し、朝晩の冷え込みから体を守り
ましょう。



<栄養士から>

秋においしい「きのこ」は、日本人に不足しがちな食物繊維が多く含まれています。
きのこは100g当たり(スーパーの1袋は大体100g)で約3~5gの植物繊維が摂れる
ので、「きのこソティ」や「きのこ汁」などメニューに取り入れてみてはいかがでしょうか。



9月の行事予定



9/ 1 (火) 編み物教室
5 (土) 敬老祝賀会
9 (水) YAMAHA音楽の会
14~18 外出ドライブ(新千歳空港)
29 (火) 編み物教室
* 今月の読み聞かせの会は中止になりました。

* 毎週 火・水・木は将棋教室
* 毎週 金曜日は囲碁教室
* 毎週 水・土は、対話ボランティア(2名)



利用状況

(R8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	△	△	○	○	○	×

* 都度動きがありますので、まずはご相談ください。

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