



ケアサポートだより



9月も千葉県を中心に台風や線状降水帯によって、洪水や土砂崩れなどにより国内のあちこちで大きな被害が出てしまいました。今年ほど大雨が降り続いた年はあったでしょうか？

この異常気象の原因は「地球の温暖化」だと思いますが、このまま温暖化が加速すると、将来想像もできない事が起きるのではないかと、本当に心配ですよね。

被害に見舞われた方々に対し、謹んでお見舞い申し上げます。

空の玄関、「新千歳空港」に行ってきました！



9月14日(月)～18日(金)の間、北海道の空の玄関「新千歳空港」に行ってきました。空港に着くと、まず第一声は「こんなに人いると思わなかった!」、「昔(旧千歳空港)と比べるとずいぶん大きくなったなあ」。以前千歳空港に勤務していたAさんは「なつかしいなあ、前は飛行機の誘導係だったんだよ」など、と皆さんいろいろな思い出がよみがえったようでした。

お昼は、それぞれが好きな物を食べていただきましたが、そこでも「こんなにいろんなお店があると思わなかった」と驚かれながら、今回も楽しいひとときを過ごされました。



敬老祝賀会を開催しました



今年も9月5日(土)に敬老祝賀会を開催し、入所と通所の利用者の皆さんの長寿のお祝いをしました。

お昼は「敬老のお祝い御膳」を召し上がっていただき、午後からは市内のバントフリングチーム「リップル」によるバントフリングを披露いただきました。小学生から中学生までとにかくかわいい子供チームで、最後は利用者と一緒に楽しく踊っていただきました。

そしてこの日のメインイベントは、「施設長とその仲間たち」による演奏会。貝嶋施設長のギターとバイオリン、リハビリスタッフのキーボードとドラム、ボーカルの編成で、「旅人」「花嫁」などなつかしいフォークソングを演奏していただきました。「気がつけば、若い頃がよみがえり、一緒に歌ってました」、「先生があんなに上手に演奏しているなんて、びっくりです」と、みなさん喜んで聴いていただきました。

晩秋 のワンポイントアドバイス



<看護師から>

今年は例年より早くインフルエンザの流行が始まっています。感染した人の咳やくしゃみ等のしぶきを吸い込むこと、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることで感染します。マスクの使用、こまめな手洗いで予防しましょう。また罹っても症状が軽く済むようにワクチン接種を検討するのも良いでしょう。

<リハビリから>

秋といえば、美しい紅葉ですね。ただ歩くだけでなく「紅葉狩り」という目的を持つことで、飽きずに長い距離を歩くことができます。「運動のため」「楽しみのため」の外出が、結果的に運動量を増やします。

<栄養士から>

じゃがいも、さつまいも、かぼちゃの美味しい季節になりました。栗ご飯、ふかしもち、いももち…とつい食べ過ぎてしまいがちですが、いも類は糖質が多く血糖値が急上昇する原因になります。食物繊維の多いきのこや野菜のおかずと一緒に食べるようにするとより健康的です。

10月の行事予定



10 / 6 (火)	編み物教室
9 (金)	避難訓練
14 (水)	YAMAHA音楽の会
20 (火)	編み物教室
28 (水)	読み聞かせの会



*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10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）