



# ケアサポートだより

1年で一番過ごしやすい季節になりました！ケアサポートでも少しずつ外出行事などが行えるようになりました。ドライブや外出リハなどいろいろ準備をすすめているところです。

世界に目を転じると、イラン情勢が大変気になるところですが、6月はサッカーのワールドカップがあったり、日本ハムの逆襲はみられるか？など楽しみもたくさんありそうです。体調を崩さないよう今月も楽しく過ごしましょう！

## エスコンで日ハムの試合をみて来ました！



5月16日（土）エスコンフィールドで開催された西武との対戦。昨年ケアサポートでおこなった勝敗予想ゲーム「めざせ！エスコン！」で見事「年間MVP」を獲得した西村さんに観戦いただきました。

試合は、同点の8回、レイエスのホームランで勝ち越し、日ハムが見事勝利した試合でした。

試合終了後のヒーローインタビューまで見ていた日ハムファンの西村さんにとっても良いプレゼントができました！



## ドライブ散策して来ました！



5月11日～15日の一週間に渡り、ドライブ散策をして来ました。

以前は、この時期、桜見見学をしていましたが、近年は4月中に桜が散ってしまうので、近郊の庭園や花壇をみるドライブ散策にしました。天候にも恵まれ、はなふる恵庭の散策や道の駅で買い物をしたり、ソフトクリームを食べたりして楽しんでいただきました。今月は、フレスポで買い物にお連れする予定です。



## 囲碁教室はじめました！



4月から、毎週、金曜日、ボランティアの黒田さんによる「囲碁教室」を行っています。今までの将棋教室（毎週火・水）に加え、囲碁も出来るようになりました。囲碁の腕試しと認知症予防にいかがでしょう！ぜひご利用ください！

# 初夏のワンポイントアドバイス



## <看護師から>

春から夏に移行するこの時期は、日によって気温の変化も激しく、体調をくずしやすい時期です。雨も少なく、風も強いので、空気が乾燥し、暑くなる前に「かくれ脱水」の状態になっているかもしれません。「口の中がねばつき食べ物を飲み込みにくい」「便秘気味」などの症状あったら、脱水傾向と思われるので、意識して水分を多めに摂るようにしましょう！

## <リハビリから>

初夏の紫外線の強さは真夏と変わりありません。屋外での散歩や運動時は帽子や長袖を着用し、お肌を守りましょう！



## <栄養士から>

6/10（水）の「ケアサポートまつり」は、お祭りメニューということで「焼きそば」が出ます。焼きそばは久々なので「今から楽しみにしているよ！」と声をかけてください。寒暖差の大きい日が続いていますが、参加予定の利用者の方には当日体調を崩さないよう、水分をしっかり摂って体調管理するようおすすめください。



## 6月の行事予定



6/ 2 (火)	編み物教室
5 (金)	災害避難訓練
10 (水)	ケアサポートまつり
15~19	外出ドライブ (フレスポ)
16 (水)	編み物教室
17 (水)	YAMAHA音楽の会
25 (水)	読み聞かせの会



- \*毎週 火・水・木は将棋教室（木曜日が増えました）
- \*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6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）