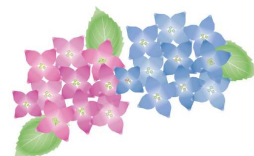




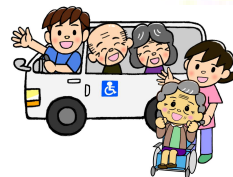
ケアサポートだより



世間は、ワールドカップサッカー大会の話題でもちきりですが、イラン情勢が依然として不安定な状態が続いています。先日も業者の方がゴミ袋などのビニール系の物品が入手しづらくなってきているので、無駄にしないよう大事に使用してくださいとおっしゃっていました。同時に物価高や金利も上がる等、厳しい状況が続いています。何とか少しでも早く平和な社会になってほしいものですね。



フレスポに行ってきました！



6月15日（月）～19日（金）の毎日、フレスポに行って、スーパーや百貨ショップ、呉服などの買い物をしてきました。みなさん、「久しぶりに買い物できた」と大変喜んでおられました。ただアイスクリーム屋さんがお休み期間中だったので、楽しみにしていたデザートが食べられなかったのが、少し残念でした…。次はリベンジしますね。

コロナ禍ではなかなか外出行事ができませんでしたが、これから徐々に増やしていきたいと考えています。

来月は、「和食処とんでん」で会食を行う予定です。



ケアサポートまつり！盛況に！



何がつれたかな？

ビンゴは豪華？景品を用意しました

ケアサポ 特製焼きそばで乾杯！

6月10日（水）ケアサポートまつりを行いました。今年は1F～3Fの各階毎でレクリエーションをしながらお祭りの雰囲気を楽しんでいただきました。

お魚つりやヨーヨーつり、ビンゴ大会、そして、ケアサポート特製焼きそば、お好み焼き、焼き鳥、メロン、そしてビール等を飲みながら旬の味覚を楽しんでいただきました。

利用者のみなさんとスタッフも一緒になって楽しいひとときを過ごさせていただきました！

夏のワンポイントアドバイス



<看護師から>

これからの時期は少しずつ気温が上がってくるため、こまめな水分補給や衣類の調整など体調管理に十分気をつけてください。

気になる体調変化やお困りなことがありましたらお知らせください。



<リハビリから>

夏は水分不足になりやすく、時間を決めて少しずつ水分を摂ることが脱水の予防に有効です。運動の前後や途中には少量ずつこまめに水分を摂るようにしましょう。嚥下機能が低下している方には、とろみタイプやゼリータイプの食品も良いでしょう。

<栄養士から> 夏バテ防止に「梅干し料理」はいかがでしょう？

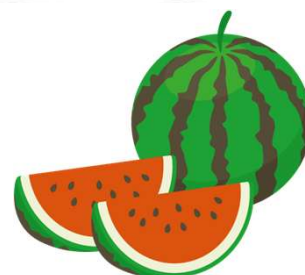
梅に含まれるクエン酸は、体内の乳酸を分解して疲労回復に役立ったり、カルシウムの吸収率を高める効果があります。しかし、梅1個に塩分が1～2g含まれていますので、減塩のためには調味料代わりに、和え物等などに使うのがおすすめです。



7月の行事予定

7/ 7 (火) 編み物教室
8 (水) YAMAHA音楽の会
13～17 外出ドライブ(とんでん)
21 (火) 編み物教室
22 (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7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）