



ケアサポートだより



本州では連日、40℃越えの酷暑、線状降水帯の大雨などの厳しい日々が続いているようですが、ここ北海道は過ごしやすい夏を満喫しますね。「つくづく北海道で暮らしていてよかったなあ」と実感しています(冬の時期は逆ですが…)。

とはいえ、まだまだ北海道の夏は続きます。月並みですが、水分摂取に心がけて、この夏を乗り切りましょう！

「とんでん恵庭店・清田店」で会食して来ました！



7月13日(月)～17日(金)の毎日、恵庭市内と清田区の「和食処とんでん」に行ってきました。それぞれのお好みのお寿司やお蕎麦、ジャンボ茶碗蒸し、アイスクリームなど美味しく食べていただきました。中には、夕食の分としてテイクアウトで注文される方もいらっしゃいました。普段はなかなか外食する機会が少ない方も多いようで、みなさん会食しながら楽しく、過ごされておられました。

来月は、「エスコンフィールド」で見学と会食を行う予定です。

ファイターズのイケメンNo.1は誰に？



7月28日、29日には、プロ野球のオールスターゲームが開催されました。ご承知のようにオールスターゲームに選出されるのは、ファン投票、監督・選手推薦などがありますが、当ケアサポートでは、「ファイターズ限定のイケメン選考会」が始まりました。お好みの選手は誰れ？利用者のみなさんがイケメンと思う選手の写真にシールを貼って競っています。

はたして、どの選手が選ばれるのか！

ただし、イケメンNo.1になった選手にはどんな表彰をするか？は不詳です。

盛夏のワンポイントアドバイス



<看護師から>

気温と湿度が高い日が続いており、水分不足が原因と思われる体調不良の方が始まっています。暑さや喉の渇きを感じなくても体の水分が不足していることが多いです。時間を決めてこまめに(1~2時間おきにコップ半分~1杯程度)水分をとりましょう。

<リハビリから>

暑い日は無理に外出せず、エアコンの効いた涼しい部屋で椅子に座ったままできる運動が効果的です。

『テレビを見ながらコマーシャルの間だけ足踏みをする』これだけでも十分な運動です。

<栄養士から>

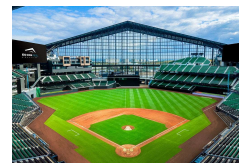
今年は去年に比べると、「厳しい暑さ」とまでは行かない感じかもしれませんが、こまめな水分摂取は引き続き必要です。補給する水分ですが、一般的なスポーツドリンク500mlには、スティックシュガー(3g)7~11本分の砂糖が含まれていますので、基本的には水かお茶で水分補給するのが理想的です。



8月の行事予定

- 8/ 4 (火) 編み物教室
- 8 (水) YAMAHA音楽の会
- 18 (火) 編み物教室
- 21~27 外出ドライブ(エスコンフィールド)
- 26 (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8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）