



今年は梅雨明け早々からじりじりと太陽が照り、暑い夏がやってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

なにをしても暑い夏…。皆さん水分をしっかりとっていますか？屋内にいても熱中症になることがあるそうです。水分補給と体温調節をして、暑い夏を楽しく乗り切りましょう。

さて、今回は最近行われた行事を中心に旬の話題を、お送りしたいと思います。

スイカ割

日本スイカ割り推進協会公認専用棒を使用



太陽がサンサンと降り注ぎ、とても暑い日…。

1丁目ではスイカ割りを中庭で行いました。

大きなスイカが皆さんの前に登場すると「わー！大きなスイカだね。」「スイカ割りするの？」などの歓声が聞こえ、目隠しをしてスイカ割りの始まりです。周りからは「右！右！もう少し前よ！」などの楽しそうな声が響きました。

実は…。スイカが割れるか心配していたのですが、ご利用者様のがんばりで見事に割れました。最後は甘くてみずみずしいスイカを皆さんでおいしく頂きました。



スイカ割りを楽しんだ後は…。夏の風物詩の花火！

夕暮れ時を待って花火を行いました。

まずは手持ち花火から…。職員の手により一発目の花火に火がつけられると「花火？いいわね。」「きれいだね。」と自然に歓声があがります。最初は遠慮していた方も他の方が楽しむ所をみて「私にもやらせて！」など笑顔が増えます。虫の声が響く中、皆さんで盛り上がりました。

最後は打ち上げ花火を行い、夏の夜を楽しみました。

ミニ・花火大会

きれいねえ～

花火何年ぶりかしら？



今年も食べるぞ！流しそうめん会



今年もこんなに立派な流しそうめん台を用意しました。



なかなか上手くすくえないなあ～。。



梅雨も明け、いよいよ夏本番！という陽気に。ご利用者様からは「そうめんが食べたい！」や「麺物が食べたい！」という声がチラホラと聞こえて来るようになりました。

そこで、暑い夏に食べたくなる物を考えた結果、「流しそうめんをやろう！」ということに。

本格的に竹を使った流し台を作り流しそうめんを行いました。

皆さん竹の周りに集まったら始まりです。いつもとは違う様子に皆さんワクワクされていらっしやいます。「たくさん取れた。」や「おいしい。」などの声が聞け、夏の暑い日を楽しく過ごすことができました。



岡谷東高校の生徒の方々がボランティアに来てくださいました。

この日は、東高生が企画をしてくださいましたボーリング大会を行いました。

皆さんストライクなどを取ったときにはとても嬉しそうでした。

岡谷東高等学校生ボウ慰問



短冊にそれぞれの願いを込めて・・・



7月の初め、利用者様のご家族よりいただいた竹を使って各階で七夕飾りを行いました。

皆さん思い思いに願い事を短冊にしたためます。飾り付けも済むと短冊に向かってお願いする方や、他の方のお願いごとを見て楽しむ方もいらっしやいました。



各フロア行事紹介

Happy Birthday

-お誕生日会の実施-



洗心荘では、各フロアで様々な行事を企画し、実施しています。

毎月、各ユニットでお誕生日会を行っています。各階、お祝いする方に合わせて、内容が違います。歌を歌ったり、おやつ作りをしたり、ゲームをしたり…。でもほぼ毎回行うのはケーキをいただくことです。いつもよりちょっぴり豪華なおやつに皆さん美味しそうに召し上がっていらっしゃいます。そして御誕生日の方には他の利用者様より、「お誕生日おめでとう！」などの会話が聞かれ、皆さん昔の話など色々なお話に華が咲きます。小規模型ユニットならではのアットホームな会に毎回皆様の温かい気持ちに触れ、素敵だなと感じる今日この頃です。

洗心つつじ祭&家族総会開催！

5月28日土曜日、今年度初の大型行事、洗心つつじ祭が行われました。今年は初めて、委員会を設けての開催となりました。

まず、ご家族の方々は家族会から始まります。

フロアではいつもとは違う雰囲気を利用者様もわくわくされている様子…。おめかしをしたり、いつもより少しはしゃいでいるようだったり。職員も緊張していました。

家族会が終わると各階で豚汁作りです。

各階で職員の自己紹介をさせていただいたのちに利用者様、ご家族の皆様、職員とで協力して、豚汁とフルーチェを作りました。女性を中心に手際よく作業が進められていきます。材料を切る方、炒める方、洗い物をする方…。職員のほうが教えていただきながらあっという間に豚汁の完成です。

出来上がった後は、お弁当もでて、皆様でお話をしながら楽しく食事をしました。ゆったりとした時間の中で食べる食事に心もお腹も大満足！楽しい1日となりました。



▲ 前期家族総会の様子



▲ フロアでの調理の様子



▲ つつじ祭昼食メニュー



▲ 昼食は皆さんでテーブルを囲んで食べました。

ご利用者様からは「おいしい〜。おいしい〜。」や「楽しいねえ〜。」の声を沢山いただきました。



ホットケーキを焼いてみよう会



▲ ご利用者様の顔も真剣そのものです。

3丁目では、手作りおやつ会を行いました。今回はホットケーキ作りです。

普段お料理をしない分、皆さんとっても嬉しそうです。焼けるのを待っている間フロア中にとっても甘い香りが・・・。

皆さん餡子や生クリームをトッピングして美味しそうに食べていらっしかったです。



▲ ホットケーキ完成品。



洗心かわら版



このページでは、洗心荘に関する様々な情報やちょっと役立つ情報などを発信していきたいと思ひます。

医務室 だより

今回のテーマ

熱中症

についてです。

熱中症は、高温多湿な環境下におかれた事で、体内の水分及び塩分のバランスが崩れや体内の調整機能が破綻する事等により、発症する障害の総称の事です。

LETTER FROM MEDICAL OFFICE LETTER FROM MEDICAL OFFICE LETTER FROM MEDICAL OFFICE

症状として現れるものとして、めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感、意識障害・痙攣・手足の運動障害、高体温等があります。

LETTER FROM MEDICAL OFFICE LETTER FROM MEDICAL OFFICE LETTER FROM MEDICAL OFFICE

人間の体重の60%は水分であり、日々安静にしていっても、呼吸や皮膚から約900mlもの水分が出ています。(これを「不感蒸泄」といいます。)さらに、尿等の排泄物等により1,600mlの水分が体内から出ていきます。よって、水分補給が不十分だと体内の水分バランスが崩れてしまい、熱中症の症状が重症化してしまうのです。

LETTER FROM MEDICAL OFFICE LETTER FROM MEDICAL OFFICE LETTER FROM MEDICAL OFFICE

体内の水分バランスを整えておくことは、人間にとって最も大切な事であり、熱中症や他の疾患の予防にも繋がります。

1日に食事摂る水分も含めて、2リットルを目安にこまめに水分補給をするようにし、水分のみでは1リットルを目安に飲むようにしましょう。

また、水分が不足する就寝前や起床時には、出来る限り水分を摂る様に心掛けて下さい。

水分を
摂ろう。。

