



\*三和荘通所介護事業所\*

# 通所だより

## 8月号

この熊本も全国一の暑さを記録したほど猛暑が続いておりますが、今年も三和荘夏祭りを滞りなく終えることが出来ました。沢山のご参加を頂きありがとうございました。

また、先日8月6日(土)は城山大塘夏祭りに参加してきました。藤井施設長と有志4名で、「ピンキーとキラーズ」の“恋の季節”を歌って踊って楽しんでまいりました。

二週間ほど前から毎日の練習を行うもなかなかうまくいかず、ダンスチーム4人で向かい合って踊り、互いを指摘しあう等、様々な工夫を行いましたが、やはり『100点』の出来とは言えないまま本番を迎えました。しかし!?! 本番で奇跡が起きました!!

あんなにも合わなかった4人がバッチリ揃って踊ることができました! 正直本人たちが1番ビックリでした(笑)!!

見学されていた地域の方々からも「去年までの三和荘の出し物の中で一番良かった!」と称賛をいただきました。

今回は地域の方々に「三和荘デイサービスをもっともっと知っていただきたい!」という想いで大塘夏祭りに参加させていただきました。その本番で練習以上のパフォーマンスが出来ましたのも、地域の方々の温かい声援のお蔭だと思っております。

嬉しいことにアンコールの声もありとても達成感がありました。利用者の皆様には敬老会の時に披露いたしますので是非楽しみにされて下さい。

発行日  
平成29年8月15日  
発行  
三和荘通所介護事業所  
西区城山大塘4-1-15  
096-329-6500  
発行責任者  
藤井  
編集担当  
石坂  
勝山・山口



恋の季節よ

忘れられないの~♪



祭

藤井  
施設長  
♪





## 園芸

デイサービスに庭に植えたゴーヤの苗が、この暑さにも負けずどんどん実がなりました!!

夏バテ防止に最適!利用者さんからも「もうちぎらなん!」と教えられました。そのちぎった実でサツパリ味のゴーヤをいただきました!

ゴーヤは苦味が大事ですが、「ちよつと表面を削ると食べやすいのよ」と食いしん坊職員の津志田がポツリ…。レンジで温め、塩昆布やかっお節を混ぜてあえました!最後にめんつゆをぐるーつとひと回し。

利用者さんに配ると「にがごりは美味しからね〜」「元気がでる」と好評でしたよ♥

山口



珍しい白ゴーヤも  
なりました!



## ご家族からのお便り



この時期、毎年のことですが暑さが体にこたえます。  
父がデイサービスにお世話になって半年程経ちました。通い始めた頃は、慣れないせいか「デイには行かん」と言い、迎えに来られて職員の方を困らせることもしばしばありました。  
今では、帰って来るとその日のことを少しづつ話してくれる様になりました。『通所たより』で他の方々と笑顔でいる写真など見ると嬉しくなります。これも職員皆さんのおかげかと思えます。  
これからも父をどうぞよろしくお願ひします。

F・R



## 書道クラブ

「書道がしたい」という利用者の方の声に応え、早速準備をしました。ひとたび筆を持たれると真剣な表情で集中され、とても上手な文字を書かれ、さすがだと感心します。



そこで、もっと楽しんで頂きたく習字の講師を探したところ、大塘町のIさんにボランティアで来ていただくことになりました。これをきっかけに書道の輪が広がるといいなと思っています!皆様お楽しみに~♪

山口



# お誕生日おめでとうございます



ここにきて楽しいです。これからもよろしくお願ひします。

**H・T様**  
大正13年8月生(93)



病気もせず過ごせて何よりです！

**O・T様**  
大正15年8月生(91)



歩こう会ががんばっています！

**N・N様**  
昭和3年8月生(89)



とにかく頑張ります!!

**S・N様**  
昭和3年8月生(89)



## クラブ活動～朝顔作り～



クラブ活動では折り紙で朝顔の壁面作りをおこないました。  
折り方が意外と難しく、指先を細かく動かすので苦戦しながら作り上げる事ができました。

## 医務たより

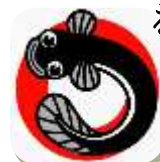
### 夏バテを予防し

暑い夏を乗り切りましょう！

夏バテは体温調節機能が働かなくなった状態です。自律神経調節機能が低下することで、内臓の働きが悪くなり、食欲もなくなります。食欲がなくなると、当然体に十分な栄養が補給されなくなり、その結果、疲労の蓄積、体調不良を起こします。

### 【夏バテ防止と対策】

- ・室内と外気温の温度差を少なくする
- ・水分、ミネラルを補給する。
- ・睡眠を十分にとる。



### 【夏バテ解消に効果のある食べ物】

- うなぎ、豚肉、タイ、ブリ、大豆、ホウレンソウ：ビタミンB1(エネルギー代謝をよくする)を含む
- にんにく、にら、玉ねぎ、ネギ：ビタミンB1を吸収しやすいアリシンを含む
- レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干し：疲労物質である乳酸を分解し体外に出すクエン酸を含む
- トマト、ゴーヤ、アスパラガス、かぼちゃ：ビタミンCを含む
- 鶏肉の胸身：疲労回復にいいイミダペプチドを含む



看護師 芝田





## リハビリ便り

皆さん頑張っていました「歩こうかい」ですが、熱中症などの危険もありますので、夏の間はお休みとしています。涼しくなった頃を再開と考えていますので、それまでしっかりと体力維持に努めていきましょう！

そこで今回は、『認知症予防に効果的な歩数』についてご紹介します。

**認知症予防に効果的**といわれる歩数は、**1日5000歩**です！認知症のほか、脳卒中、心疾患にも効果があるといわれています。そして、歩行能力が低下しない筋肉量を維持するためには、中強度の運動が必要と言われていますが、この中強度の運動が様々な病気の予防にも効果があることが明らかになりました。

では、どのように歩くのが良いかということ、「**大腿で速く、力強く**」ということを意識しながら歩くのが大切です。また、「会話ができるけど歌は歌えない」程度の歩行が目安とも言われています。このようなことを考えながら歩くことでより効果的な運動ができると思います。

機能訓練・勝山



## ● 新人紹介

Yさん



8月より通所でお世話になります。みなさんのお役に立てるよう一生懸命頑張ります。宜しくお願い致します。

## ● 9月の予定

・ 4 (月) ～ 9 (土)

敬老会準備とホッと入浴週間

・ 12 (火) ～ 14 (木)

敬老会

・ 18 (月) ～ 23 (土)

ドリンクバー・買い物支援

・ 25 (月) ～ 30 (土)

カレンダー週間



## 石坂パパのイクメンコラム

毎日の成長が楽しみな息子も、まもなく3歳になります。そして、なんと・・・9月には待望の次男が誕生します。

今から「お兄ちゃん」の自覚を育てようと思ひ、一つひとつの挨拶やお片付けなどをちゃんとできるように、教えているところです。寝る前にはお母さんの大きなお腹に「おーい、赤ちゃん、おやすみー」とさすりながらやさしく話しかけてくれています。

良いお兄ちゃんになってくれれば良いのですが、これからがやんちゃ盛りです。ちよつと心配なところもありますが、きっと大丈夫、という希望的予測のもとで見守っています。

次は赤ちゃん特集の予定…間に合うかな？



## ☆ 編集後記 ☆

災害とも思われる猛暑が続いています。一日の中で涼しい時間がないのが脅威です。

先日、九十九島でサンセットクルーズを体験しました。入日を見ながらの遊覧はさすがに気持ち良かったです。大潮の時期で豊かな海を眺めながら、リフレッシュできました。

日頃出来ないことをしたりして楽しみながらこの暑い夏を乗り切っていきましょう。映画館も涼しくて快適ですよ。

藤井