



グループホーム出水だより

平成29年8月10日号

社会福祉法人 真光会
グループホーム出水
熊本市中央区国府 2-6-91
☎096-375-3009
編集責任者：飯田・鳥居

8月号の目次

- ・三和荘夏祭り
- ・ザ・特派員リターンズ
- ・熱中症に効くツボ！
- ・グループホーム活動報告



7月30日(日)の夕方より、全員で毎年恒例の三和荘夏祭りに行ってきました。今年の司会は、なんと、グループホーム出水の馬場さんとデイサービス出水の和泉さん。二人とも浴衣姿が涼しげでよくお似合いです。当人たちにとっては猛暑の中、アツイ司会進行となったようです。

ともあれ、私たちは夕暮れの涼しい中、ステージ、出店、花火をゆっくりと楽しみ、夏を感じる事が出来ました。



仕掛け花火ナイアガラの滝



今年の司会は出水事業所の馬場さんと和泉さん



色んな出店を見て回りました



ザ・特派員リターンズ!

～持ダネを愛し、持ダネに愛された男～



皆さん事件です!なんと、今年の三和荘夏祭りの司会に、100人以上の候補者の中から、当ホームの馬場さんが抜擢されると情報が入ってきました。夏祭りの司会は法人・施設の「顔」であり、本人、緊張もしていたと思いますが、本誌は夏祭りを終えた馬場さんに突撃取材を行ないました。

Q: まずは夏祭りお疲れ様でした! 司会は緊張しましたか?

馬場: そうですね、地域の方々が何百人も集まると聞いていたので、始まるまではとても緊張していました。でもステージに上がってからは、とにかくやるしかないと思い直してやりました。そして笑顔だけは絶やさないようにしようとしていたら、自然と緊張はほどけていきました。それでも途中アクシデントに見舞われて大変でしたが、なんとか乗り切った感じですね。

Q: そのアクシデントとは、いったいなにがあったんですか?

馬場: 実は祭りの最中に会場全体が停電したんですよ。会場はざわついて、手元の進行表は全く見えなくて、周りは真っ暗でしたけど、私の頭の中は真っ白になりました。すぐに復旧したのと、少し前倒しで進行していたのが幸いして、結果的には大きな遅れにならずに乗り切りました。でも、あのときは本当に焦りました。だから閉会宣言の時は、何とか終わることができたと本当に感無量でした。慣れない仕事で難しかったですが、終わってみるといい経験になりました。

今回、司会という大役を無事務め上げたことで、一回り成長されて介護職としても更なる活躍が期待されます。ちなみに、また来年、司会の話が来たら受けるかどうか尋ねると、「いや、もうしばらくは遠慮します。浴衣を着ていても全く涼しくなかったですし……。」とのことでした。



梅雨で生い茂った雑草を刈りつくせ!!

「住みやすさは室内だけでなく、周辺環境からも」という考えで、施設周りの環境整備を行いました。

梅雨の間に青々と地面を覆い尽くしていた雑草を、草刈鎌と除草剤によって、右の写真の通り、根こそぎ取り除きました。その量たるや、45Lポリ袋にたっぷり9袋分でした。

お蔭で、スッキリと気持ちよくなりましたが、夏は草木の成長が早いので、秋までにもう一度行う予定です。



熱中症に効くツボ～熱中症に効くツボは3つある～

屋外に限らず、室内にいる場合に熱中症の症状が現れた場合、軽い倦怠感やめまいなどの症状であればツボを刺激することで症状を緩和させることができますと言われています。

1. 人中（じんちゆう） 鼻の下、溝の上方にあるツボ



熱中症だけでなく、脳溢血、ヒステリー、てんかんなどの治療に効果を発揮します。



2. 内関（ないかん） 手首のシワから指幅3本分の下、中指の延長線上のあたり



熱中症以外にも、リラックスや、集中力を高める効果があります。また、「乗り物酔い」にも効果的。

熱中症や熱病で汗が出ない場合などの熱性病は、本穴の適応症となります。

3. 湧泉（ゆうせん） 足の裏、指を曲げた時に出来るくぼみの中



湧泉は万能のツボといわれています。血液の循環が良くなり内臓機能が高まり以下のような緩和・改善効果があります。

胃痛、のどの痛み、食欲不振、腰痛、歯痛、集中力散漫、肌荒れ、冷え症、ストレス解消、シミ、ニキビ、毛髪の成長と発育、腎臓機能、利尿、老廃物を排出、むくみ、ホルモンバランス、体力・気力など。

熱中症警報！

こまめに水分補給、日差しは避けて、無理せずエアコンを活用しましょう。

脇の下、首元、足の付け根を冷やすと効果的です。



重症度	症状
高	<ul style="list-style-type: none">意識がない体がひきつる(けいれん)呼びかけに対し返事がおかしい真っすぐ歩けない、走れない体温が高い
	<ul style="list-style-type: none">頭ががらがらする(頭痛)吐き気がする、吐くからだのだるい(倦怠感)
	<ul style="list-style-type: none">めまい、立ちくらみがある手足の筋肉が痛い汗がふいてもふいても出てくる

(訪問マッサージ 楽楽 相談員 橋本)

グループホーム出水活動報告(7月)

HAPPY
BIRTHDAY

7月13日に 様の90歳のお誕生日会を行いました。皆さんで懐かしの歌を唄い祝福しました。ろうそくの火も自分の息で消されました。最後の挨拶では「みなさんと誕生日を祝えて良かったです。」と挨拶され、姪御さん方を玄関までお見送りしました。いつまでもお元気で！

今年もゴーヤが取れました！



土用の日 うなぎ



今年も当ホームの庭に、ゴーヤが出来ました。 様と 様に収穫してもらいました。今年のゴーヤは濃い緑色に育っており、「どう料理しましょうかね」と聞くと「そうね、何がいいかな」と、お二人ニッコリされました。来年も立派なゴーヤができますように！

7月25日は土用丑の日でしたので、お昼ごはんにミニ「うなぎ」を食べました。お吸い物にほうれん草のお浸しもあり、滋養にはバツグン。もちろん「おしかね」と大好評。「うなぎ食べたから元気で過ごせますね」とお声かけすると「元気でおらなん」と言われていました。

今月の予定

- ・8月11日(金) そうめん流し
- ・8月16日(水) 19:00～
グループホーム合同会議
- ・8月18日(金) 10:00～
運営推進会議
- ・8月25日(金) 13:30～15:00
国府公民館いきいきサロン

～編集後記～

猛暑の日々が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。入居者の皆さんは食欲の減退などもなく、いつもと変わらない笑顔で過ごしております。この暑さはしばらく続きそうです。こまめな水分補給と適度な運動を行い、室温調整にも気をつけて夜間ゆっくり休んでいただけるよう職員一同心がけてまいります。ご家族の皆様も今回ご紹介したツボを活用して、体調を崩されませんようご注意ください。(鳥居)