

香梅の里デイサービスだより 令和元年8月

例年よりも遅く梅雨が明け、連日暑い日が続きます。今年は梅雨時期に気温が高くなかったことで夏バテを感じることは少ないですが、体が暑さに慣れておらず、熱中症に注意が必要とされています。今回のデイサービスだよりは『熱中症』『夏レク』『避難訓練』『七夕』『思い出話』等々の内容でお送りします。

香梅の里デイサービスでは、利用者の方がいきいきとした在宅生活が営めるよう、日常生活上のお世話や機能訓練を行い、孤立感の解消とともに心身の機能維持を図っています。また、ご家族の身体・精神的負担の軽減につながるようサービス提供に努めています。

熱中症にご用心！！

【熱中症の原因】

◎高い気温や湿度、強い日差し ◎激しい運動や水分不足

【熱中症の症状】（※下の数が大きくなるほど重い症状です）

- I) 大量の発汗、めまいや立ちくらみ、筋肉痛が生じる
- II) 頭痛、吐き気や嘔吐などを起こす
- III) 意識障害、けいれん、手足の運動障害が発生する

【予防法】

- ◎直射日光を避ける ◎こまめに水分補給する
- ◎普段から運動習慣をつける ◎体温調整ができる服装を選ぶ
- ◎急に暑くなったときには運動を控える

【対処法】

熱中症の重症度によって異なります。

- ・自分で動けるような比較的軽度な症状であれば、すぐに風通しのよい木陰や涼しい場所へ移動し体を冷やし、水分補給することが大切です。誰かが付き添い、見守り、症状が改善しない場合や悪化する場合は病院での治療が必要です。
- ・体がだるい、力が入らない、自分で動けない、自分から水分と塩分を摂取できない場合、激しい頭痛、吐き気、意識障害やけいれん、手足に運動障害がみられる場合は、すぐに病院へ搬送しましょう。救急搬送の場合は救急隊が到着するまでの間に、できるだけ体を冷やすようにしましょう。



◆◆香梅デイサービスの1日（サービス内容）◆◆

自宅までお迎えに伺います

- 9:30 朝茶、バイタルチェック(体温、血圧、脈拍の測定)
入浴(大浴、小浴、リフト浴、特浴等)
水分補給、余暇・創作活動
- 11:45 口腔体操、昼食、口腔ケア、午睡
- 14:00 8・6体操、歌、レクリエーション
- 15:00 おやつ
- 15:30 要支援の方の送り、要介護の方は余暇活動及びゲーム
- 16:40 要介護の方の送り

☆☆☆8月の行事予定☆☆☆

- 行事・レク
七夕飾り作り、七夕会、言葉遊び
射的ゲーム、缶倒し、ボーリング
夏にちなんだゲームや歌
- 体重測定 8/26～8/31
- 誕生会 随時



デイサービスの見学や1日体験利用(無料)もご利用いただけます。

また、デイサービスのご利用においては、追加・臨時利用にも柔軟に対応させていただきますので、お気軽にご相談ください。

(☎72-3335 担当 奥村/渡部)

—こんな出来事がありました— 「夏レク～魚釣りゲーム～」



夏のレクリエーションでは涼しさをテーマに海にちなんだゲームを実施しています。

今年も皆さんが得意な魚釣りゲームを実施しました。港町で育ってきた女性の皆さんも、昔船乗りだった男性の皆さんも張り切って魚釣りに参加されました。皆さん大きな魚獲得をめざして上手に狙いを定めます。周囲の皆さんから『がんばれ！』『もう少し！』と大きな歓声があがり、見事大物をゲットされる方が続出でした。



避難訓練

香梅の里では毎年2回避難訓練を実施しており、今回は7月の末に実施しました。

京都での某アニメ制作会社の火災事件や気温の上昇による機械や物品の発火事件等、いたるところに火災の危険性があり、香梅の里も例外ではありません。

日頃の行動や、定期的な訓練を実施することによりご利用の皆様、ご来館の皆様の安全を確保していきます。



無事避難され、所長から一言

七夕飾り作り



今年も七夕に向けて飾り作りや、短冊に願い事を書きました。8月の行事は作られた飾りや短冊を飾り、七夕会を行う予定です。

敬老会開催します！

9月は敬老の日にちなんで、今年も香梅の里での敬老芸会を企画しています。

【開催日】

9月12日(木)、13日(金)

【時間】

14:00～15:00

【場所】

香梅の里デイホール

【内容】

地域の方々による出し物等
皆様お楽しみに！

ちょっと涼しくなる利用者さんの思い出話

デイサービスの送迎中にある場所を通ると毎回のように思い出話をされる利用者さんがおられます…「当時は今みたいに自動車での行き来がなくてねえ、隣やその隣の地区まで歩いて行きよった。自分が小学校の時に片江の親戚の家まで魚を届けるお使い頼まれて、魚を持って七類から2つ3つ離れた片江まで歩いて行ったものだ。けど途中で『おげん湾ど』ちゅう湾があって、ただでさえ人が通らない峠道でねえ、昔”おげんさん”という女の人が身投げをした湾で『おげん湾ど』という名前がついたちゅう話で…幼い頃はそこを一人で通るのが怖くて怖くて目をつむって走って通り抜けたもんだわね…」

幼い頃の心細かった思いを今も忘れず、近くを通るたびに昔を思い出して話してくださいませ。



香梅の里デイサービスに関するお問い合わせは…

社会福祉法人 松江市社会福祉協議会 美保関介護センター

松江市美保関町片江2268-8 香梅の里デイサービス

TEL 0852-72-3335 FAX 0852-72-2288

