

6月



# やすらぎだより

令和4年6月号



日中汗ばむ陽気となり梅雨を迎える季節となりました。  
熱中症や脱水等にもなりやすい季節になりますので、こまめに水分補給をしたり衣服の調節をしたりしながら体調管理をしていきましょう。

## 101歳のお誕生日会を行いました☆



やすらぎの一番の長寿の利用者様が101歳を迎えられました。  
誕生日会当日は、涙涙の温かいお誕生日会になりました。  
これからも元気にやすらぎに来てくださいね♡

## てるてる坊主作りしました



もうすぐ梅雨ということで、てるてる坊主を作りました。  
美山保育園にもプレゼントしました♡

## 毎月恒例のオンラインレク♪

6月は3回のオンラインレクを行いました。  
講師は毎回違った方でした。

- 1回目 ごぼう先生と石田竜生氏
- 2回目 石田竜生氏
- 3回目 吉本お笑い芸人レギュラー

普段のレクとは違ったレクだったので、新鮮な気持ちで取り組まれていました。また、講師の皆さん話がとてもお上手で、利用者さんからは笑顔見られ、楽しんでいる様子でした◎



## ★入浴による脱水・体力消耗に要注意★



浴室・脱衣所は自然と湿度が高くなるため、梅雨から夏にかけては特に注意が必要です。  
浴室と脱衣所といった湿度が高い環境は汗が蒸発せず、体温調節がうまくできなくなります。体の熱を外に逃がすことができないと、体力がない高齢者はいつも以上に疲れやすくなってしまいます。

対策としては、脱衣所・浴室の換気扇をつけておいたりなど、空気を入れ替えて湿度を下げるようにすることが大切です。

また長風呂は著しく体力を消耗させるため注意しましょう。お風呂上りに脱衣所に長居してしまうのも危険です。お風呂から上がった直後は、汗をかいて体内の水分が減っていることが予想されます。お風呂から出たらすぐに水分を摂取しましょう！

令和4年度 やすらぎ目標

# お達者デイ！！

～こんなことがしたいという気持ちを大切にし、

やってみたという気持ちを引き出そう～

予防的 PCR 検査を実施しました  
5月にやすらぎの職員22名を対象に  
予防的 PCR 検査を行いました。結果  
はすべて陰性でしたのでご報告いた  
します★



## 夏場は特に注意！！ 食中毒に気を付けましょう。

6月から9月にかけての夏場は、暑く、ジメジメした環境で細菌が繁殖しやすく、体の抵抗力も低下するため、食中毒になりやすい時期です。特に高齢者は、体力、抵抗力が落ちているため、食中毒にかかると重症化しやすくなります。食中毒にならないよう、食品の扱いなどには十分注意しましょう。

### ～食中毒を防ぐために気を付けたいこと～

- ・調理、食事の前には必ず手を洗う。 ・野菜や魚を水で洗う。
- ・調理器具は、使うたびにきれいに洗う。 ・肉や魚、野菜は、しっかり加熱する。
- ・料理は常温で長時間放置せず、できるだけ早めに食べる。 ・冷蔵庫で保存する。
- ・残り物を食べるときは十分に温め直す。

### 食中毒予防の3原則

つけない



ふやさない



やっつける



## 歌詞の穴埋め問題



■に当てはまる言葉は何でしょう？

「夏は来ぬ」

- ①■の花の 匂う垣根に ②■■ 早も来鳴きて 忍普もらす 夏は来ぬ  
 さみだれの そそぐ山田に 早乙女が 裳裾ぬらして ③■■ 植うる 夏は来ぬ  
 ④■の 薫る軒端の 窓近く ⑤■ 飛びかい おこたり 謙むる 夏は来ぬ  
 ⑥■ ちる 川べの宿の 門遠く ⑦■■ 声して 夕月すずしき 夏は来ぬ  
 五月やみ 蛍飛びかい 水鶏鳴き 卵の花咲きて ⑧■■ 植えわたす 夏は来ぬ

※ヒント資格の中は動物や植物の名前が入ります

- 歌詞の穴埋め問題答え
- ①卵
  - ②ホトトギス
  - ③玉田
  - ④橋
  - ⑤蛙
  - ⑥種
  - ⑦水鶏
  - ⑧草田

## 絵本の読み聞かせボランティアさんが来てくださいました！



読み聞かせボランティアの「いろりばた」さんが絵本や紙芝居を読んで下さいました。利用者さんは熱心にお話を聞いて見えました。懐かしい気分になりました★

社会福祉法人  
 山県市社会福祉協議会  
 山県市社協  
 デイサービスセンターやすらぎ  
 〒501-2259  
 山県市岩佐 1177-1  
 ☎ (0581)52-2800  
 FAX (0581)52-2937