



令和元年7月発行

社会福祉法人 芸北福祉会 特別養護老人ホーム

安芸太田町下筒賀821番地 TEL (0826) 22-1075 FAX (0826) 22-1076

(6/22) にて 緒に七夕節り制作

あかね・さくらユニット

#### もえぎ・あさぎユニッ

# 

●入居者様寄稿	•
■ 人 压不低 会 格	

- ●野菜作りに挑戦
  - おやつレクリエーション………3
- ●熱中症予防について……4
- ●善意ありがとうございます
  - 行事予定······5°
- ●行事の思い出………6

すみれ

## 寿光園だより

# 入居者寄籍

# 人生を振りかえって、

ら・・・ 佐々木 鈴 枝、

様

くらい沢山の思い出があります。事のように思います。振り返ってみますと言葉に出来ない知らず知らずのうちに年をとっており、昔の事が昨日の

ます。

なっております。利用させて頂き、現在は入居者という形で皆様のお世話にかせていただき、退職した後もデイサービス、短期入所を縁あって寿光園で昭和四十八年五月より調理員として働

とって人生の宝物です。て頂きました。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。私に来ました。また、人との出会いを通して人として成長させ来ました。また、人との出会いを通して人と出会うことが出事光園との関わりを通して沢山の方々と出会うことが出

とが出来ていることが幸せですし、テレビを見ながら小さ今がとても幸せです。そして、施設の皆様と一緒に笑うことかし、皆様の笑顔を見ること、家族の笑顔が見られる来ない老いを感じてしまい、苦しかった時もありました。 人生は長いようで短いようで、まさか自分がこんな体に

なことで笑うことが出来る自分にとても幸せを感じており

を目指しています。指していましたが、もうすぐ九十歳になります。今は百歳忘れられません。昔は人生五十年という時代で五十歳を目娘から「長生きしてね。お母さん。」と言われた言葉は

すね。今がとても幸せです。分が皆様と一緒に笑えること、笑うことって本当に良いで

ぱいです。 だただ感謝の気持ちでいっ だただ感謝の気持ちでいっ なとの関わり、出会いを日 なとの関わり、出会いを日

くお願い致します。 これからもご迷惑をおか



介護実習生の平川愛子さん(IGL医療福祉専F 学校)と一緒に はい!チーズ

沢山の方々と出会い、皆様の笑顔を見ること、そして自

#### 寿光園だより

#### 野菜作りに挑戦!!(すみれ)













### **おやつレクリエーション** ☆**すみれ(ホットケーキ)**





☆あかね・さくらユニット(どら焼き)









# 熱中症予防のために

#### 暑さを避ける

#### **国和证法。。。**

- ▶扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値※も参考に

#### 外出時尼比。。。

- ▶日傘や帽子の着用
- ▶日陰の利用、こまめな休憩
- ▶天気のよい日は、日中も外出を できるだけ控える

#### **国内では。。。**

- ▶通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類を着用する
- ▶保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※ WBGT値: 気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数 運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。 環境省のホームページ(熱中症予防情報サイト)に、観測値と予想値が掲載されています。

#### こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液\*などを補給する

※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡

することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとと もに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

※厚生労働省ホームページより引用



#### ※お茶やビールでは水分補給にはなりません

お茶やアルコールには利尿作用があり、身体の中の水分を外に出して **メ** しまうため、水分の補給に適していません。また、汗には塩分(ナトリ **メ** ウム)などの電解質(イオン)が多く含まれているため、水だけ補給しても熱中症の予防にはなりません。0.1% ~ 0.2% の食塩水やイオン飲料、経口補水液を摂るようにしましょう。



#### 寿光園だより

平成31年4月から令和元年6月までの、皆様からいただ きました善意を紹介し、厚くお礼申し上げます。



#### 訪問・ご奉仕

〇音楽ボランティア高山先生

〇音楽ボランティア中島先生

○喫茶ボランティア様

○寺族婦人ボランティア様

○真教寺仏婦ボランティア様

○芝辻としを様

〇上殿小学校様

#### ご寄付・ご寄贈(◎ご寄付・○ご寄贈)

◎西田 昌光様・小笠原正枝様 亡母西田アキ子様 お礼

◎髙木ユリエ様 亡母ミエキ様 お礼

◎河本 時子様 亡母ツキミ様 お礼

◎不免 貞夫様 亡母幸子様 お礼

◎栗柄 正戸様 亡父一三様 お礼 ◎山県太田組ダーナ募金会様

○加計電友会様 ○川本様 ○佐々木政信様

寿光園では楽しい行事を開催しております。ぜひご参加ください。

- ●法話会
- ●健康体操

- ●法話会
  ●健康体操

●地域交流敬老会(未定)

- ●納涼会(2日)●追弔法要(9日)
- ●法話会
- ●健康体操



※法話会は毎週火曜日



#### 5/8 寺旗場人がランティアさんと一緒にお歌場外出





## 5/19 殿貨花出植え











#### 回転の達人、芝辻としをさんによる余興



