



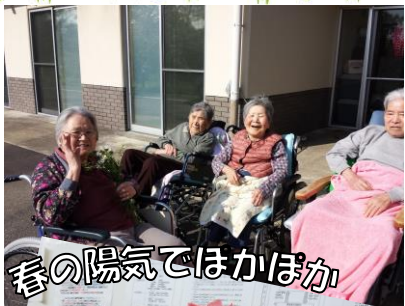
寿光園だより

第 0067 号
平成30年7月 発行
制作: 寿光園広報担当
<http://www.jyukouen.or.jp/>



その笑顔が
何よりもたからもの

5月となり寿光園でも鯉のぼりを出しました。ひな祭りが終わり、桜が咲けば、今度は「端午の節句」。入所者様はその多くが女性の方ですが男性の入所者様ももちろんおられます。晴れの日には飾れば空に泳ぐ様子がまた気持ちよさそうな鯉のぼり、敷地内にポールを建てる事は難しいので食堂の天井に泳ぐように飾らせていただきました。今はアルミ製ですが、昔はそんな物はなく長い竹を使って青空に鯉のぼりが泳いでいたのでしょうね。



春の陽気でほかほか

施設には職員駐車場が裏側にあるのですが、午後になると西日が射しこみ、春はポカポカと気持ちの良い陽気を感じる事ができます。

桜の時期にはスイセンやチューリップなども咲きはじめ、施設外周や中庭の花壇があつという間に色とりどりに春めいてくるのです。どうせ日光浴するなら外の空気を吸って、風を感じてもらいたい。と思い、午後の空いた時間に利用者様に声をかけて、敷地内を車椅子で散歩していただいたりするのです。最近では紫陽花と一緒に摘ませていただきました。



入所者様・家族様交流会 《寿光園夏祭り》

開催のお知らせ

日時: 平成 30 年 8 月 4 日
場所: 寿光園敷地内
参加料: 大人 500 円

入所者様との楽しい思い出作りに
ぜひとも御参加をお待ちしています。



スイセンいい香り



『初夏のあいさつ』

6月18日の朝、大阪北部を震源とした地震によりお亡くなりになられた方、並びに被災された多くの方々に対しまして衷心よりお悔みとお見舞いを申し上げます。

さて、寿光園周囲に茂った林のあちら、こちらからウグイスの鳴き声が響いてくと『ああ、いよいよ夏を迎える季節が来た。』と、気持ちは早く、これから押し寄せてくる暑夏の日々の日差しに思いが動きます。日頃、皆様には当園に対しまして格別の御支援と御協力を頂いておりますこと、改めて心より厚く感謝申し上げます。ありがとうございます。

毎年、7月1日から7月31日までは、熱中症予防強化月間に設定されています。また、今年は例年よりも梅雨入りが7日ほど早かった分、暑さも早まると予想されます。一方、例年7月が最も熱中症で医療機関に搬送される方の数が多くなっています。この季節は何と言っても扇風機やエアコンを適度に使用し、同時に『こまめな水分の摂取』を心掛け、御自分や御家族を熱中症から守ってあげることが肝心です。

しかし、水分補給としてコーヒーやビールなどを水分の量にカウントに入れている人は、飲み物を摂っているはずなのに水分不足になりやすいと言われ、要注意です。医学的には、スポーツ飲料やミネラルウォーター、そして『ただの水』が一番良いとされています。冷やしておいて摂取するとよいでしょう。また、一度に大量のお水を飲んで体にも吸収されずに尿や汗として排出されてしまう量が多くなり、そのため、体の機能が酷使され、内臓への負担も大きく、却って体に悪影響を与えてしまうといわれます。どうか、皆様には、一般に奨励されているように、『水分はこまめに摂取しましょう。』なお、こまめな水分摂取は、約1時間ごとに、50~100mlの水分補給が理想のようです。

最後になりますが、栄養と休養も適度に摂るようにし、健康で元気に夏をお過ごしになられますようお祈りし、御挨拶とさせていただきます。

寿光園園長 黒河内 滋

脱水予防と食欲

【水分を多く摂って脱水予防を】といいますが、どのくらい必要かを知らない方も多いと思います。適正な水分量は成人で1日あたり1.2~1.5L程度と言われます。但し、多量の汗や下痢などで多くの水分を失っているときは、その分を多く摂取する必要があります。

- 25歳~54歳 体重×35ml
- 55歳~64歳 体重×30ml
- 65歳以上 体重×25ml

以上のように簡単に計算する事ができます。



しかし、ただ飲めばいいという訳ではありません。

- 1日3食をきちんと食べることで、約1Lの水分を摂取することが出来ます。
- 喉が渇く前に水分補給を行い、運動や入浴の前後は特に意識して水分補給する。
- 1日に何回かに分けて一度に多く摂らず、少量ずつ摂る。特に高齢者は夜間のトイレを考慮し、午後や夜間の水分を控える方がいるので注意が必要です。

★夏の食欲増進には薬味やスパイスが大活躍★



- ポイント① 酢やスパイスを料理に加える。
- ポイント② 喉ごしの良い麺類を食事に添える。
- ポイント③ 薬味の香りで清涼感を演出する。



食欲増進効果のある代表的な食材・食品例

カレー粉・唐辛子・ニンニク・わさび・レモン・ねぎ・しょうが・梅干し・キムチ

【面会における食べ物の持ち込みについて】

日々の御面会や御来園、本当にありがとうございます。いよいよ夏季シーズンということもあり、食中毒予防の観点からも利用者様の飲食物の保管には最新の注意を払っております。面会時に食べることができなかつた際は御持ち帰り頂くか、職員に一声かけてくださいますよう、よろしくお願いいたします。



お花見

今年の桜はとにかく全国的に早く満開を迎えました。ここ寿光園の敷地内外に咲く桜も次々と咲きだしてピンク色となりました。桜は咲けば儂くも1週間ほどで散ってしまいます。そこに天気が重なれば絶好のお花見日和です。入所者様やデイサービス利用者様それぞれにおいて今年も花見ドライブを開催させていただきました。頭上に咲く大きな桜もあれば手が届く高さの幼い樹も桜を咲かせていました。お菓子を食べてお茶を飲み



お花見弁当♪

世間話に花が咲いて、昔と変わらぬ春の景色がそこにありました。施設裏側の山肌に植えたしだれ桜もいつか立派に育つことでしょう。その樹の下でお花見をしましょう、と職員が話すと利用者様も笑顔で応えてくださいました。



気が付けばあっという間に誕生日。100歳まで生きていきたい、ひ孫や玄孫の顔を見てみたい、と話してくださる利用者もおられます。また元気に1年を過ごして誕生日を迎えてください。



ちよつとおでかけ お買い物

来園してくださったボランティアの皆様

- 5/8 民生委員ボランティア (環境整備)
- 6/25 しらうめ荘ボランティア (除草作業)



ご多忙のなか、本当にありがとうございました！！

担当者よりご家族様へ

入所者名： 様
担当職員：



梅雨空で蒸し暑く、過ごしにくい日が続きます。気分転換を兼ねて近くのショッピングセンターに午後からドライブに行かせていただきました。ウィンドウショッピングをしたり、ちよつと小腹を満たしたり利用者様からも自然に笑顔がこぼれました。そんな何気ない時間がきっと「良い気分転換」になったこととスタッフも笑顔でした。

