

デイサービスからのお知らせ

食事をもっと楽しく・美味しく



食事の際、ダイニングテーブルに利用者様のご家族から頂いた写真を飾っています。テーブルが明るくなり、話も弾んでいます。食事の歓談は絶好のスパイスですね。

サラダや付け合せの野菜に使うドレッシングを用意しました。二種類の味から選んで頂いています。皆様からも好評です。

春の貼り絵が完成

春が満開です！！



さくら

チューリップ

今回は春を代表する花のさくらとチューリップの貼り絵を作りました。作成中に、春にまつわるお話を沢山お聞きしました。やっぱり春はワクワクしますね。

お花見ドライブに行ってきました

お花見



3月の最終週、帰りの送迎の際に大岡川へお花見に行ってきました。丁度、見ごろの桜を前に皆さんとても喜んで下さいました。来年も見に行きましょうね。

今月のボランティアさん

レクリエーション時間 午後2時～2時45分頃

- 5/8 (火) 午前 折り紙ボランティアさん
- 5/11 (金) ギターで歌 ☆ 村田さんと彼岸花の会
- 5/17 (木) ハーモニカと歌 ☆ カンレキーズ
- 5/21 (月) 手品 ☆ 岩重さん
- 5/26 (土) ギターで歌 ☆ 村田さんと彼岸花の会
- 5/30 (水) 踊り ☆ 桜美会

◎現在、毎週水・土曜日は将棋ボランティアさんが活動して下さっています。

レクリエーションの内容や日程は変更することがあります。

デイサービス見学について

「デイサービスってどんなところ？」
「入浴できるって聞いたけど…」など興味のある方、介護認定を受けていない方でも是非見学にお越しください。お待ちしております。
また、レクリエーションにもご参加いただけます。左記の「今月のボランティアさん」で予定をご確認ください。

< おねがい >

見学を希望される方は、事前にご連絡ください。見学時間は、午前10時～午後3時とさせていただきます。担当：橋詰・宮本

ボランティアさん大歓迎です！！



①芸術者ボランティアさん

歌、楽器演奏、手品、朗読など特技を披露して下さる方

②ちょっとボランティアさん

お茶の配膳、ドライヤーのお手伝いなど、お力、お時間をちょっと貸して下さる方

③お相手ボランティアさん

将棋、麻雀、トランプ、オセロなどを一緒に楽しんで下さる方、折り紙や手芸などを教えて下さる方

★お問い合わせ 担当：橋詰・宮本 よこはまいきいきポイント対象施設

よこはまいきいきポイントとは…65歳以上で一定の研修を受けた方が対象施設でボランティア活動をした場合にポイントが付与される制度です。詳細はお問い合わせ下さい

「ケアマネジャーだより」 ～「脱水症・熱中症」に気をつけましょう～

ゆっくりと気温が上がってきましたネ。5月ごろには日中の気温が家の外と室内とで同じくらいになる日も増えて来ますから、過ごしやすくなるのですが、うっかり窓を閉めたままにして日光が入ると、ぐんぐんと部屋の温度が上昇してしまいます。屋内で気分が悪くなるご経験をされた方もいらっしゃるかと思います。人間の体は水分が成人でおよそ60%を占め、高齢者はおよそ55～60%を占めます。脱水は、体の水分が失われるほか、大切なミネラルが奪われ血液も濃くなります。そして重度になると意識もなくなり命に関わります。回復には病院で点滴を受けるなどの治療が必要になります。脱水症・熱中症にならない為にも、以下の事に心がけましょう。

- ①のどが渇いていなくても、1～2時間ごとに定量の水分をとりましょう。
- ②汗を大量にかいた後はスポーツドリンクを薄めたもの等で水分と一緒にミネラル補給もしましょう。
- ③直射日光は、カーテンなどで日よけをする、外を出歩く時には日傘や帽子などを用いて直射日光を受けない、などが重要になってくるでしょう。

※血圧降下剤など服薬している方の中には、尿の排出を促す利尿作用を含んでいる物があり、これも脱水症の一因になります。沢山お水を飲みましょう。(参考：厚労省HP、熱中症環境保健マニュアル2018)

横浜市根岸地域ケアプラザへのご意見、ご要望、お気づきの事、改善して欲しい事などお伝えください。館内設置のご意見箱またはQRコードをご利用下さい。

