

第28回 大納涼祭

7月27日(日)第28回大納涼祭が開催されました。今年は雨天と強風の為、館内外で並行して行われましたが、多くの方々にご参加いただきました。

祭りのオープニングを飾ってくれたのが毎年恒例となっている高杉保育園の皆さんによる和太鼓演奏です。かわいい姿に会場からはたくさんの拍手が送られました。

利用者さんによる余興では、のど自慢を行いました。緊張している様子もありましたが、お揃いの衣装に身を纏い、日頃の練習の成果を発揮し、素敵な歌声を披露してくれました。



メインイベントは『津軽関山会 山本社中』による手踊り・民謡ショーでした。全国大会で活躍している子供たちの手踊りは大変素晴らしく、利用者さんにたくさん喜んでいただき好評でした。

祭りの最後は、高杉婦人部の方々の盆踊りで締めくくりました。曲が流れ始めると、馴染みのあるメロディーと一緒に手踊りをする利用者さんもおり、職員と共に楽しむことができました。

今年も地元の青年団の方々をはじめ、ボランティアで来ていただいた多くの方にご協力いただき、無事に大納涼祭を行うことができました。

本当にありがとうございました。



ユニット活動 ねぶた見学



夏の風物詩、弘前ねぶた祭りに出掛けました。夜の弘前の街を練り歩くねぶたを見学し、拍手し喜ばれていました。



買い物外出

イオンタウン樋ノロへ買い物外出に出掛けました。店内を散策し、それぞれ洋服や駄菓子を見て、「めずらしいなあ」と買い物を楽しまれました。アイスクリームやドーナツ等を食し、良い気分転換になりました。



家庭菜園

ユニットの活動として、家庭菜園を行っています。

トマトやきゅうり、なす等の野菜、お花等を職員と利用者さんが一緒に栽培しています。利用者さんが先生となり、職員に栽培方法を指導することもあります。

収穫した野菜は各ユニットで食しており、利用者さんも「おいしくできてよかった」



開園記念日



7月1日(火) 特別養護老人ホームサンアップルホームが創立28周年を迎え、「開園記念祭」が行われました。当日は雨のため、施設内にて会場を二つに分けて行いました。

昼食会では厨房職員による天ぷら揚げが行われました。利用者さんからは「上手だな～」、「めえそなたな～」と早く食べたそうにする様子が見てとれました。

他にも赤飯や巻き寿司、デザートには和風フルーツポンチ等、様々なものが用意され、美味しく頂きました。

多くの利用者さんが、揚げたての天ぷらを一緒に味わうことができました。

今年の開園記念祭も皆さんに楽しんでいただけたようでした。今後もよりいっそう利用者の方々に充実した生活を送っていただけるよう職員一同日々精進してまいります。



熱中症・水分摂取について



○1日に必要な水分補給量について

普段の生活で1日に失われる水分量は約2500mlといわれています。

☆汗→100ml ☆尿や便→1500ml

☆不感蒸泄(ふかんじょうせつ)→900ml

(皮膚の表面から水分が蒸発したり、呼吸するとき呼気に混じって水分が蒸発します。)

食事以外での飲料水から補給すべき1日の水分量の目安は約1,5ℓ以上であるといわれています。

○効果的な飲み物・食べ物

☆梅干し…食塩、クエン酸ナトリウム、塩化カリウムが全部含まれています。

☆ミネラル入り麦茶…暑さの為に大量に汗をかくと体内の水分・ミネラルが不足し、身体の調整機能が破綻してしまいます。ミネラルは人間の体内では作られない為、有効的です。

☆スイカ…スイカは水分が90%以上と非常に豊富です。糖分やカリウム・カルシウムマグネシウム等も含まれているので、微量の食塩を加えるとスポーツドリンクと同じような効果が期待できます。



○熱中症ってどんな症状?

1.めまいや顔のほてり 2.筋肉痛や筋肉のけいれん 3.体のだるさや吐き気 4.拭いても拭いても汗が出る 5.体温が高い・皮膚が赤く乾いている状態 6.呼びかけに反応しない・まっすぐ歩けない 7.水分補給が出来ない、等の症状がみられます。

○熱中症の応急処置

1 涼しい場所へ移動しましょう!
2 衣類を脱がし、氷枕や保冷剤などで体を冷やし体温を下げましょう!
3 塩分や水分を含むスポーツドリンクなどで水分補給しましょう!



エアーマット受贈



6月30日、弘前市の株みんゆう薬品様より、利用者さんのベッドに使用するエアーマットを1台頂きました。

エアーマットは身体を痛めやすい方やよく眠れない方等、利用者の方々の生活をより快適にするために活用させていただきます。

昨年に続き、株みんゆう薬品様、ありがとうございます。

担当者からの連絡

