

西が丘園だより



2021夏号 Vol. 66



特養・屋上散歩

～ご挨拶～



今年は梅雨入りが遅く、蒸し暑い日が続いています。

新型コロナウイルスワクチンの接種率が日本でも高まっている現在、世界中を混乱に陥れているコロナウイルスに対してのワクチン接種は、感染収束の大きな切り札となる事が期待されています。

西が丘園でもご利用者様を優先的に、職員にも接種が開始されており、7月末には全ての入居者様と職員への接種が終了予定です。

さて、当施設夏の風物詩「納涼祭」ですが、今年度も感染症対策の為、ご利用者様と職員のみで行わせて頂く事となりました。ご理解のほど、よろしくお願ひ申し上げます。

日々の生活の中でも賑わいや楽しさをご利用者様に少しでも感じて頂き、思わず笑顔が溢れてしまうような納涼祭にさせて頂きたいと思います。ワクチン接種が終了するとはいえ、今後も変わらず感染対策を続けていきながら、職員一同精一杯準備してまいります。

どうぞご支援の程、よろしくお願ひ申し上げます。

ウエルガーデン西が丘園 施設長 金丸 明人

高齢者あんしんセンター便り

西が丘園高齢者あんしんセンターでは、
地域の皆様にむけて、認知症カフェやふれあい交流サロン等
さまざまなイベントや教室を開催しております。

【イベントのお知らせ】

- ・認知症カフェ：第4木曜日 … 赤羽文化センターにて14時～15時(予約制)
- ・元気はつらつサロン：奇数月第3金曜日(7月のみ第2) … 予約制
- ・地域交流サロン：第1木曜日、第3木曜日、第3火曜日

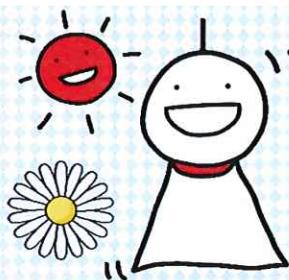


※新型コロナウィルスの影響により変更になる可能性があります。

詳細は高齢者あんしんセンターまでお問合せ下さい。



生活のなかで不便に感じていることや、介護に関するお悩みなど
様々なご相談に丁寧にお応えし、解決できるよう努めます。
ぜひ、お気軽にご相談ください。



屋上散歩しました☆



大きなトマトも
収穫できちゃいました！

屋上は日当たりが良く、
きれいな花がたくさん咲いています！！

☆ウキシクラ☆

2階～バナナの柔らか焼き～

バナナ、米粉、油絵をビニール袋に入れて、手でつぶして頂きました！



3階～黒糖まんじゅう～

あんこを包むのに少し苦戦！
とっても甘いおまんじゅうが出来ました♪



4階～フレンチトースト～

ミックスベリーや生クリームを添えて、彩りよく仕上げました♪



7月7日は七夕。短冊に願い事を書いて、飾りつけをしました！！
皆さん一生懸命考えて、書かれていました☆

コロナが早く収束しますように！



美人になりたい！！



いつも元気でいられますように…



娘が幸せであります様に
矢内英夫



沢山美味しいものを



何をお願いしようかな…



厨房業者さんの指導のもと、そば打ち体験を行いました。伸ばして切って、美味しいそばが出来上がりました☆



特賣行事曆告白

★そば打ち体験★



天二ハそば盛り合わせ
ふら盛り合わせ
うれ子・かきす揚げ

6
月

行事食

デイサービス行事報告

今年の「こどもの日」には、新聞紙で作った兜に、飾りつけをして頂きました。折り紙を模様のように切り貼りする方もいれば、野球帽のよう数字を貼っている方も。こういう手作業は、案外男性の方々が集中して楽しんでいる様子が見られます。

また、現在は屋上での活動が出来ない為、ご利用者玄関の脇にプランターでトマトやししとうの栽培を始めました。育てる楽しみもありますが、なかなか運動をされないご利用者様に水やりという役割を持って頂く事で、短い距離ではありますが、少しでも歩いてもらおうという職員の思いもあります。感染症対策中でも、農園のお知らせボードで屋上の様子をお伝えし、楽しんで頂けるよう職員も試行錯誤しております。

感染症対策はまだまだ続きますが、この状況下でも楽しんで頂き、その皆さんのが笑顔が職員の活力となっております、(^o^)♪



「何を貼ろうかなぁ～」
皆さん、集中してます！



西が丘農園



↓感染症予防で屋上に行けないので・・・プランターで
野菜作り始めました♪



↑お知らせボードで
屋上農園の様子を
紹介しています。





介護の豆知識

『夏の水分補給』



私たちの身体の水分量は一定に保たれています。

赤ちゃんは80%、成人は60%、高齢者になると50%に減少してしまいます。

人間の体内の水分は常に動いており、涼しい場所にいても汗や呼吸、排泄により2000cc前後の水分が出ていきます。身体の大半を占める水分が不足すると、体に様々な影響が出てきます。つまり、飲み物や食べ物でそれだけ水分をしっかりと補給しなくてはいけないのです。特に高齢者は、加齢と共に代謝が衰え、体内に蓄えられている水分も最低限である為、少しの水分不足が大きな障害になってしまいます。



【水分が不足したらどうなる?】

●軽度

皮膚の乾燥(手の甲をつまんだ後、すぐに戻らない)・唇・口腔内・脇の乾燥がみられる。
傾眠傾向(うとうとした様子)・が頻繁に見られる。めまい・ふらつき・手足が冷たくなる。



●中度

頭痛・吐き気。汗をかかなくなり、排尿の減少、体重の減少がみられる。



水分補給だからと言って、一気にたくさん飲むと→胃液が薄まって消化が悪くなったり…

暑いからと、冷たい飲み物をたくさん飲むと… →胃の粘膜が荒れてしまったり…

水分補給の仕方によっては、夏バテのきっかけになってしまします。。



…そこで！！



【上手な水分補給の仕方】



コップ半分の水が体内に吸収されるまでにかかる時間は15分～20分。したがって「喉が渴いた！」と感じてからでは遅いのです。

1日の流れで言うと、朝起きて1杯、10時と15時に1杯ずつ、入浴の前後に1杯ずつ、寝る前に1杯。朝昼夕のご飯の間に1杯ずつ。

また、水だけよりも少量の塩分を補給すると水分の吸収が良くなります。お茶と漬物と楽しいおしゃべりで水分補給出来たら素敵ですね。

市販のスポーツドリンクも手軽でいいですが、糖分が多いものがある為、血糖値が高い方は注意が必要です。糖類を含んだスポーツドリンクは、少し薄めて飲むといいそうです。

また、コーヒー・緑茶・紅茶に含まれるカフェインには利尿作用がある為、水分補給としてはノンカフェインの麦茶などがおすすめです。

飲み込みが悪かったり、むせ込みがある方にはゼリーやとろみ剤で飲み込みやすくすると、水分がとりやすくなります。

高齢の方は特に、喉の渴きを感じにくくなっていたり、夜のトイレの回数が増えない様にと水分を控えている方がいらっしゃって、水分不足になりがちです。いつでも水が飲めるよう、手の届く所に飲み物を置いてあげたり、好きな飲み物を用意してあげるなど、周囲の方の働きかけも必要になってきます。



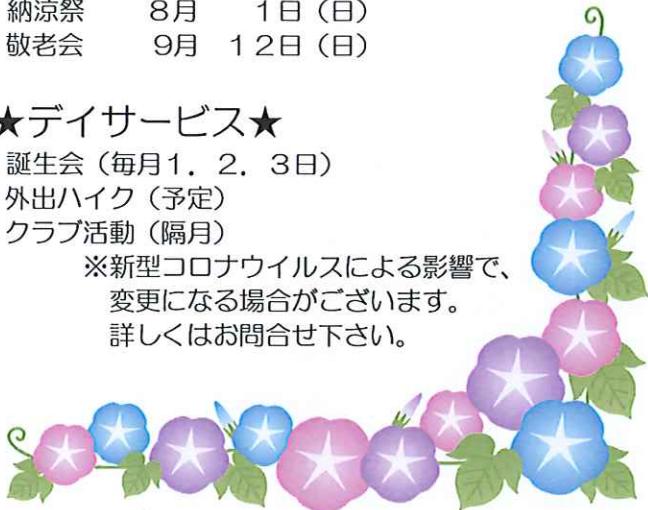
特養・デイサービス行事予定

★特養★

- ・納涼祭 8月 1日（日）
- ・敬老会 9月 12日（日）

★デイサービス★

- ・誕生会（毎月1, 2, 3日）
 - ・外出ハイク（予定）
 - ・クラブ活動（隔月）
- ※新型コロナウィルスによる影響で、
変更になる場合がございます。
詳しくはお問合せ下さい。



ウエルガーデン西が丘園
各事業へのお問い合わせ先

○特別養護老人ホーム

TEL : 03-5924-7711

○ショートステイ

TEL : 03-5924-7720

○デイサービス

TEL : 03-5924-7825

○ホームヘルプサービス

TEL : 03-5924-7713

○ケアマネージャー

TEL : 03-5993-8161

○高齢者あんしんセンター

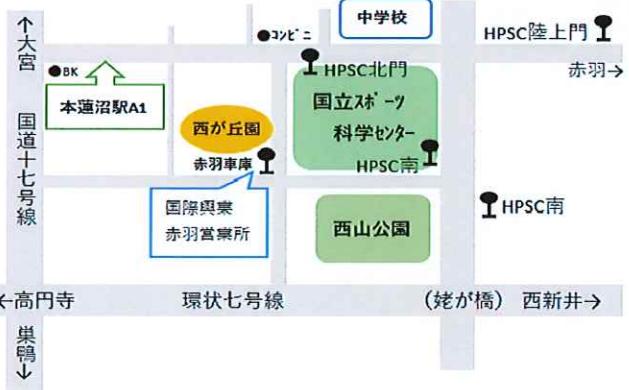
TEL : 03-5924-7715

～感染症予防のために～

正しい手の洗い方

ドアノブやつり革など様々な物に触れる事によって、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や、調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。



【発行元】

社会福祉法人ウエルガーデン
ウエルガーデン西が丘園



〒115-0056

東京都北区西が丘3-16-27

TEL : 03-5924-7711 (代表)

FAX : 03-5924-7712

URL : <http://welgarden.or.jp/facilities/nishigaokaen/>