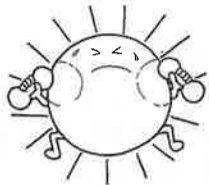


熱中症 梅雨こそ注意

熱中症は外出時だけでなく室内でも起こります。水分をこまめに補給するなどの対策をとりましょう。補給する水分はカフェインが含まれるお茶やコーヒー類は、利尿作用があるため水分補給には不向きです。出来ればスポーツドリンク等を少しずつ何回かに分けて飲むことが良いとされています。梅雨時は高温多湿で汗をかきにくくなり、体温を下げる働きが落ちる為、体に熱がこもることで引き起こされます。

こういう時や場所に気をつけて下さい。

- ①火を使う台所での調理
- ②人ごみの中、特に列車の中
- ③レインコート・カッパを長時間着用
- ④洗濯物を部屋干ししている部屋の中
- ⑤授乳中のお母さん
- ⑥子供のスポーツ観戦の応援中
- ⑦前日までに比べ、急に気温が上がった時
- ⑧休み明け、運動練習の初日
- ⑨運動練習が連日続いた日
- ⑩身体が暑さに慣れていない時
- ⑪気温は高くなくても湿度が高い時
- ⑫涼しい所から暑い所へ移動した時



熱中症を予防するためには、以下のような対策が有効です。

- 睡眠不足や体調が悪い時の外出は控える。
- 通気性の良い涼しい洋服を着用する。
- 外出時は帽子をかぶる。
- こまめに水分補給する。



運営推進会議

今回の議題は福角病院（回復期病棟、療養型病床群、医療ベッド）についてと意見交換でした。

福角病院から辻中相談員が来られスライド式で紹介しました。地域の方より①療養型②老人保健施設③特別養護老人施設の3つを解りやすく説明してくれば療養型が解りやすかったとのご意見を頂きました。

- ①療養型には医師が24時間必ず居る。
- ②老人保健施設には施設長が医師の資格がある。（平日のみ）
- ③特別養護老人施設には医師が常時居ない。

と考えると良いです。また一番の相談窓口としては包括支援センターに相談するのも良いかと思えます。

《小規模多機能より》

6月に外部評価、実施指導がありました。

- ・地域に施設を開放すること。
- ・この喫茶も地域の方に声を掛ける。
- ・地域の方からも色々情報があればお願いします。

参加者…ご家族 3名、地域の方 4名

消防訓練

消防訓練を受けて、火が出たら通報しすぐに誘導をしないといけないのですが火が出ただけでも慌ててしまい、一連の動作がなかなかうまくいかないだろうなと思いつつ訓練を受けました。利用者様の誘導にかなり時間がかかると思うので、火が後ろからせまって来るような気がして怖くて誘導しにくいと思いました。皆さん歩いたり走ったり出来にくいので、外に出すことを最優先しても全員をどうやって避難させるのかと考えていると、消防士の方から、襟首を持って引きずる方法を教えてもらいました。これならなんとかなるのではと一安心しつつ訓練を終えました。やはり日々消防訓練のことを気かけながら、常に非常時に備えることが大事だと気づきました。

瓦版ここの村

小規模多機能の家
「ここの」
《第34号》
2013.7

発行
医療法人 慈孝会
小規模多機能の家 ここの
〒799-2436
松山市河野別府179-1
TEL 089-993-2900
TEL 089-993-2920
FAX 089-993-2911

グループホームここの 私の顔はお寿司の顔

『おはようございます』『オハヨウ!!きょうもよろしくね』そして『来た!!来た!!今日は寿司かえ〜?』と笑顔で言葉が返ってくる。『またなん?このあいだしたところよ』『でも食べたい』『う〜ん?手伝ってくれたら作っても良いけれど どうする?』『手伝うけん』『手を洗い、エプロンをつけて、Yさんはささがきごぼう』『Tさんは、人参の細切り』と入居者の方に、支度をお願いします。お楽しみの昼食時間です。『美味しいよ。お腹いっぱいまたしてよ〜』と毎回誉めて頂き有難うございます。また作りますね。でも体重には気を付けましょう。お互いに…。



起地震車体験 (震度7)

揺れの大きさに気持ちが動転し、次の行動への決断がつきにくい心理状態になることを体験しました。

- ①家庭では、頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる。慌てて外に飛びださない。又、トイレ内に避難することもよいとされています。
- ②自動車転中は、あわててブレーキをかけない。ハザードランプを点滅し、揺れを感じたら、ゆっくり停止する。
- ③人がおおぜいいる施設ではあわてて出口に走り出さない。係員の指示に従う。あなたは、どのような備え・判断・行動で、自然災害から命を守りますか?

梅雨の晴れ間、6月16日。交流会を兼ねて小規模の利用者さんと一緒に紫陽花を見にドライブへ行きました。堀江の方の民家に咲く立派な紫陽花を見て『これはきれいやね』『私の家にも植えとるけど咲いとるやろ』しばらく紫陽花を眺めました。帰りに夏目のジョイフルにて抹茶パフェやかき氷など食べてみなさん大満足。小規模の職員さんと『たまには一緒にいいね。また来月もどこか行こうや』と相談中です。みなさんお楽しみに〜。

ドライブ



新しい仲間が加わりました!



4月に入社しました中田好美です。宜しくお願いいたします



ある夜の事



『今日は、あんたの当番かな…?』『はいよろしくね。お世話になります』『お願いしますね…』しっかり者の利用者さんから声をかけられ、私の夜勤が始まります。最近利用者さんの平均年齢が若返りパワーアップされていますので、ボヤボヤしてられないのです。しかし食事されながら、昔を思い出して『子育て中は一日一合の米をおかゆにして食べさせよったんよ…今は食べきらん程沢山おかずもあってぜいたくやな』…とか。ある時には、厳しかったお姑の躰に耐えてきたと話され涙する姿をみて、思わずもらい泣きしてしまう私です…十人十色の人生…毎日いろんな想いをかかえつつ助け合って、生活しているこのGH。私にとってもう一つの家族でもあるのです。



デイサービスこの

地域交流会

「地域の皆さん、ありがとうございます。」

4月29日の昭和の日、すがすがしい春空の下、地域交流会を行うことができました。「北条『知っとこ』クイズ大会」では、北条の歴史にちなんだ問題で盛り上がり頂きました。正解した方、利用者さん手作りの商品はいかがだったでしょうか。「粟井むつみ会」の皆さんによる伊予万歳では、見事な歌や演技に皆さんが静かに見とれていました。たくさんの方々に集まって頂き、感謝申し上げます。地域の皆さんとの触れ合いを目的に、これからも続けていきたいと思っております。皆さんのご支援をよろしくお願い致します。



注) スタッフが勝手に名前をつけちゃいました(笑)

ある日『セキレイ』があたりをうかがい中庭の隅にあるキャリーの中に入り出しているのを、スタッフが発見しました。鳥の留守中に中を見てみると、かわいい卵が産まれており器用に巣も作られていました。卵が孵化するまで近くで物音をたてず、敵が来ないように注意しつつ見守り続けること数日、可愛い雛が誕生しました。近くに人がいなくなるのを待っては、セキレイの両親は、せっせと子供たちにご飯を運びます。一生懸命、子育てをする姿に感動する今日この頃です。

『緑のカーテン』



『緑のカーテン』とはゴーヤなどつる性の植物を窓の外に這わせてつくる自然のカーテンのことです。夏の日差しを和らげ、室温の上昇を抑えてくれる効果があります。このでも去年から『緑のカーテン』作りに取り組んでおり、今年も5月下旬にプランターにゴーヤを植えました。順調にすくすくと育ち、1カ月経った今ではたくさんの花芽をつけてくれています。プランターは水の蒸発・流出が早いとの事で、わらを敷いて乾燥を防いでいます。たくさん収穫できるようにこれからも頑張ってお世話をしていきたいと思っています。



←このトマトも『この』で採れました♪

吉海バラ公園へ

お天気にも恵まれ、みんなで吉海バラ公園に行ってきました。色とりどりのバラの景色を見ながらの散歩は感動の連続でした。手作りのお弁当を食べ、満腹になったところでデザートとなりました。デザートはバラ園特性のソフトクリーム!! 香よし、味よしみんな大満足でした。



バラソフト・伯方の塩アイス
おいしかったな~!!



毎年の恒例行事だった大島バラ園への遠足ですが、昨年は諸事情のため、行くことができませんでした。今年はまた皆で行ってきました。バラの花の前で記念写真を撮り「どっちがきれい？」言わぬが花と、周囲のバラのため息と、香りに包まれました。

白と黒のエクスタシー

今、小規模の2大ブームは「五目並べ」と「フォーティーワンゲーム」。「五目並べ」は2人で対戦しますが、職員も巻き込まれて毎日熱い戦いが朝から始まります。初めての職員も利用者さんに教えてもらいながら、今では師匠を抜くこともあり、リベンジの戦いが何度も繰り広げられています。



「フォーティーワンゲーム」は一人でできるゲームですが、わざわざゲーム盤を個人で買ってしまふほど夢中になってしまった人もいます。どちらも頭の体操にはすこぶる役立つと思います。皆さんも一度勝負にいらっしやいませんか。暑い夏に頭から湯気が立つような熱い戦いが今日も始まります。○○●○●●●○●○○●●○

牡丹にて埋もれる墓や法安寺



西条市にある法安寺まで牡丹の花を見に行きました。途中のタオル美術館で昼食です。「王府井」という中華のレストランで豪華なランチに舌鼓を打ち、準備OKでいざ法安寺へ出発。車窓からは早々に田植えが終わった田んぼがきれいです。法安寺には赤やピンク、白に黄色と大輪の牡丹の花がお寺の境内を取り囲んで、お墓も隠れるほど咲いていました。そこで一句作った作品です。

雨降りて傘差す牡丹 法安寺

4月23日火曜日 くもり

