



第二静光園だより



32号

令和元年7月31日発行

社会福祉法人ひかりの園

養護盲老人ホーム

第二静光園

〒431-2102 静岡県浜松市北区都田町8091番地の8

TEL 053-428-3128

春季遠足

＜半日コース＞ 5月28日にドライブとアピタで昼食・散策をしてきました。大好きな食事を摂り、デザートも別腹でペロリ！「大満足！！」と言い帰ってきました。



＜1日コース＞ 5月30日に佐鳴湖公園散策とイオン志都呂店で昼食、デニーズでデザートを食べ1日楽しんでできました。公園ではリスの姿が見られたり、小鳥の音が聞こえたりして、自然を感じることが出来ました。利用者さんの笑い声があちらこちらから聞こえ、大喜びでした。



訪問演奏 ブア・ヌイ(ウクレレ)様

7月3日、今日は皆で南国に行ってきましたよ♡
ブア・ヌイ様8名の綺麗な衣装や素敵な演奏♪
利用者さん達は皆うっとりしていました。
気が付くと勝手に手が動き、踊ってしまいました。
暑さが吹き飛ぶ素敵な演奏をありがとうございました。



ホーム祭

6月30日地域交流ホーム祭が行われました。浜視協の皆様やトマト工房の方々、近隣や地域の人達にも参加して頂き、大盛況でした。午前中はカラオケ大会と福引き、午後は夢太郎と花子のファミリー会による演芸ショーでした。豪華な食事と楽しい時間はあっという間に過ぎてしまいましたね。皆さんまた遊びに来て下さいね♪待ってま〜す♡



ホーム祭の飾り付けは利用者さんの折り紙やお花紙で作成したものですよ♪

白杖での歩行

電車や街中などで、白い杖を持った人を見かけたことはありませんか？その杖の正式名称は「白杖」と言います！視覚障害者は歩行の際に白杖を持つことを道路交通法で義務付けられています。

皆さんは白杖には3つの役割がある事をご存じですか？！実は①安全の確保②情報の入手③視覚障害としてのシンボル、といった大切な役割があるのです。

第二静光園ではこの白杖を使い、毎朝園外歩行をしているんですよ！





行事予定



8月
納涼カラオケ大会
買物外出

9月
敬老式典
食事付買物外出

10月
運動会
バス旅行
買物外出



夏バテしない生活習慣を！！

全国健康保険協会より

●高温多湿が夏バテを招く

近年は夏の初めから30℃を越える暑が続くことに加えて、高い湿度のために汗が気化しにくいことで、体温調節が働きにくい状況になることが増えています。そのため、体力が低下したり、食欲不振などの不調を感じたり、いわゆる「夏バテ」の症状が出てきます。

●増えている自律神経の乱れによる夏バテ

暑さ対策のために冷房は必要ですが、冷房の効いた室内と暑い屋外では、大きな温度差があるため、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、体内のさまざまな機能がうまく働かなくなるため、体がだるい、疲れがとれないなど、夏バテの症状が出てきます。

●疲れを残さない睡眠法

毎日規則正しい生活をして、疲れを残さないために質のよい睡眠も重要です。熱帯夜のときなどは、ひんやりした体感をもたらす冷却シートや冷感シーツなども利用しましょう。冷房や扇風機を上手に使いながら気温や湿度を下げる工夫もしましょう。

●運動で汗をかく習慣を

夏場に適度な運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能が改善するので効果的です。ただし、気温の高い日中は熱中症の危険もあるため避けましょう。

●必要な栄養補給で体力をつける

夏バテの一因は、食欲が落ちること。食欲を増進させるメニューを選び、十分な栄養補給をすることが重要です。

高温多湿の日本の夏を避けて通ることはできません。
自分にあった夏バテ解消法を取り入れて、夏を楽しみましょう！



苦情・相談



●6月20日の懇談会にて

Q. 朝食時の放送で行事を言って欲しい。朝の放送は聞き取れない。

A. 聞き取れない時は支援室にて聞いて下さい。ナースコールでも構いません。とお伝えし、了承して頂く。



編集後記

今年も暑い暑い夏がやってまいりました。皆さんは夏は好きですか？私は夏の暑さとビールが大好きな為、夏が来るのをずっと待っていました。しかし、近年気温が35度というのは当たり前となり、家の中で過ごしていても熱中症になってしまいます。水分補給、栄養、睡眠をしっかりとって暑さに負けずに皆さんと元気に夏を過ごしていきたいと思っています。

