



メイプル新聞 7月号



いよいよ夏本番になり今年も暑い日が続きそうですね。暑さに負けず、食事・睡眠をしっかりとり体調管理をしていきましょう。メイプルでは昼食後の午睡のあとにお茶を飲んでいただき水分補給の時間を設けています。ご自宅で過ごされている日でも脱水症にならないよう小まめな水分の摂取をして下さい。

また、少しでも涼しさを感じていただこうとメイプルの庭にはたくさんのお花を植えて緑豊かにしています。植えてある花の一部にはご近所の方からの寄付もあり、いつもよりにぎやかになりました。玄関のあじさいも綺麗に咲き、6月の第3週目から足羽山とあじさいロードのドライブに出掛けています。あじさいロードのあじさいは年々大きくなってきており桜に続き皆様の人気スポットとなっています。



笹の葉～さらさら～



7月7日は七夕ですね。メイプルの利用者様は毎年、短冊に願い事を書いています。今年もかいていただきました。それぞれ思いがあり一番多かったのは“健康でありますように”“家内安全”やユーモアある短冊もありました。皆様の願いが届くといいですね。



ひまわり育てています

5月中旬にひまわりの種を植えました。毎日の水やりで芽が出てすくすくと育っています。皆様、楽しみにしており2メートル程に伸びるよう願っています。成長についてはまた新聞にてお知らせ致します♪



UFOキャッチャー

新しいゲーム機が設置されました。可愛いぬいぐるみや日用品を取ろうと列をつくり大人気となっています。初めてされた方がほとんどで何回も挑戦し1日に2～3個取れる方もいます。まだしたことがなく興味がある方は是非してみてくださいね。



* 新人職員の紹介 *

4月から入社した職員を紹介します。新しい元気いっぱいな職員が入り毎日皆様に笑顔をお届けしています♡美人な職員が多いと言われていたメイプルですが、また美人が増えました！これからも宜しくお願い致します。



内気な性格ですけど一生懸命頑張ります。

リハビリで転びにくい身体作りと心を生き生きできるようなサポートさせていただきます。



皆様に笑顔と元気を届けるように頑張ります。

介護職員 三ツ谷ペルリタ

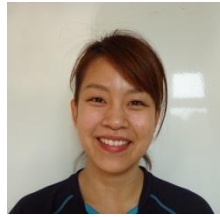
介護職員 吉田由香里



皆様、笑顔で楽しく過ごしていきましょう。



(育休明け4月より復帰) 理学療法士 小林佑佳子



笑顔一番の橋本です。入浴担当で皆様に癒しを提供します。

介護職員 加納江理香

理学療法士 小林佑佳子

介護職員 橋本美代子

梅雨ときの体調不良・原因と改善方法

梅雨になると身体がだるかったり、どうしても体調がすぐれなくなりますよね。血圧の低下、むくみの悪化、痛みの増加等の体調不良が見られます。



体調不良を改善するには？

- 入浴・・・お風呂に入り溜まった水分や疲労物質を出して血行促進することでさらに老廃物もでやすい状態になります。
- 睡眠・・・毎日の睡眠時間を一定に保つことにより自律神経が安定し疲れを解消することができます。
- 水分・・・血管の詰まりを予防するためにも寝る前と起きた直後にはコップ1杯の水(常温)を飲みましょう。
- 食事・・・豚肉や豆類などビタミンBの豊富な食べ物を多めにバランスのよい食事を摂るようにしましょう。

7月 散髪予定日



- 2日 (木)
- 10日 (金)
- 15日 (水)
- 21日 (火)



7月 行事予定

- 5日 (水) 消防訓練
- 上旬 たなばた会
- 16日 (木) オカリナボランティア
- 下旬 ギター演奏会



発行元：メイプルケア大宮デイサービスセンター