



# うららら

第  
220  
号

令和6年8月10日

暦の上では秋となりましたが、うだるような暑さが続いております。皆様おかわりなくお過ごしでしょうか。

さて、7月26日にパリ2024オリンピックが開幕しました。連日のように選手たちの活躍が伝えられ、夏季オリンピック史上初めてのスタジアムの外での開会式や、各国代表選手団のパレードがボートに乗ってセーヌ川で行なわれるなど、今までにない革新的な大会となり大変な盛り上がりを見せていました。

日本中が熱狂した17日間でしたが、その中でも特に印象に残っているのが、体操男子日本代表の2大会ぶりの団体金メダルの奪還でした。エースと言われた橋本選手の怪我や不調で万全とは言えない状況で苦戦を強いられる中、初出場の岡選手のミスのない活躍、そしてチーム全員が諦めることなく力を出し切って不調のエースを助け合い掴み取った金メダルでした。団体決勝前夜のミーティングではキャプテンの菅選手が「絶対2番は嫌だ」と力強く訴え、全員が金メダルへの強い気持ちを共有し、思いを1つにしたそうです。

仲間の不調やミスチームの他のメンバーがカバーする、全員が目標達成に対する強い気持ちを共有する、そして仲間を信じて最後まであきらめない、これぞチームワーク・一致団結だと思います。私たちも日々チームケアを心がけ業務を行なっているので、学ぶところが沢山ある場面でした。

8月28日からはパリ2024パラリンピックが開催されます。この大会でもどんな感動が待っているのか、とても楽しみです。

まだまだ厳しい残暑が続きます。くれぐれもご自愛ください。

事務次長 高橋浩司



ケアホーム

ディア・レスト福山

〒720-1132

福山市駅家町倉光148

TEL 084-977-0880

【ホームページ】

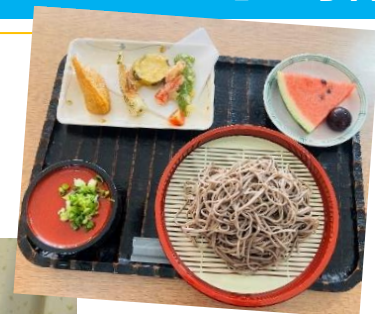
<http://www.dearrest.net.fukuyama>



# ざるそば

7月22日(月)

「暑い夏には冷たいざるそばが食べたい」という声にお応えしました。施設で採れたピーマン、なすの天ぷらも添え、ボリュームたっぷりの昼食となりました。



暑い夏には冷たいものが最高よね！  
とっても美味しいよ！

そばも美味しいけど、揚げたてサクサクの天ぷらも美味しい〜

## 外出イベント

### くら寿司

7月18日(木)

久しぶりの外出食事イベント。  
大好きなお寿司に大満足！！



どこへ連れて行って  
くれるん??  
すごい楽しみ〜



デザートも美味しいわ〜

## スナック

7月27日(土)

夕食後、スナックの雰囲気の中で軽食を食べながら楽しいひとときを過ごしていただきました。



夜の集まり楽しかった。  
また、集まりたいですね。



園芸部通信

# クッキング



暑い日には酢の物  
よね！  
よく夏は作って暑さ  
を乗り越えてたわ。

施設で立派なキュウリ、ズッキーニ、赤しそが収穫できました。

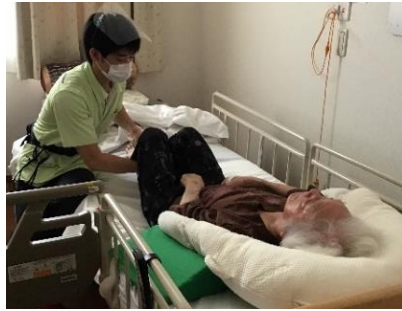
「しそジュースはさっぱりとして暑い夏には最高！」と喜ばれました。



ズッキーニのチーズ炒め



# リハビリテーション



拘縮予防のため定期的に訓練をします。  
また、個人のレベルに合わせた課題をしています。



今月の作業療法はあさがおを作りました。  
花は折り紙で作り、つるは立体的に表現しました。



# 生け花教室

7月18日(木)



【今月のお花】

- ・ヒメガマ
- ・スカシユリ
- ・ヒベリカム
- ・スターチス
- ・アレカヤシ

背の高いヒメガマに苦戦しながらも上手に活けられました。



# 書道

7月28日(日)



# クッキング・テイクアウト

【2号棟】

◆助六弁当（テイクアウト）・お味噌汁・夏野菜のマリネ・水羊羹

7月26日（金）



助六なんて久しぶりよ！  
全部食べられるかしら。

暑い夏はさっぱりとした酢の物が好評です！  
ディア・レスト産のトマトとキュウリのマリネも喜ばれ、「こんなにたくさん  
食べられないわ〜」と言われながらも皆さま完食されました！



これこれ！かんぴょう入りの昔ながらの太巻き  
きよね。トマトとキュウリはさっぱりしていて食  
べやすいよ♪



とっても美味しそう♪  
助六好きなのよ。いただきます！



## 【2号棟】

### 生け花教室

7月18日(木)

- ◆花材◆
- ・ヒメガマ
- ・スカシユリ
- ・ヒベリカム
- ・スターチス
- ・アレカヤシ



### 作業療法・遊びりテーション



みんなで力を合わせ、団扇を使っての新聞落とし。  
「それー！」と掛け声をかけながら、手首をしっかりと動かしてリハビリを行いました。



「何色がいいかな～」と迷いながら  
様々な色を使って夏らしい作品に仕上がりました。



冷たくて美味しいよ♪

涼



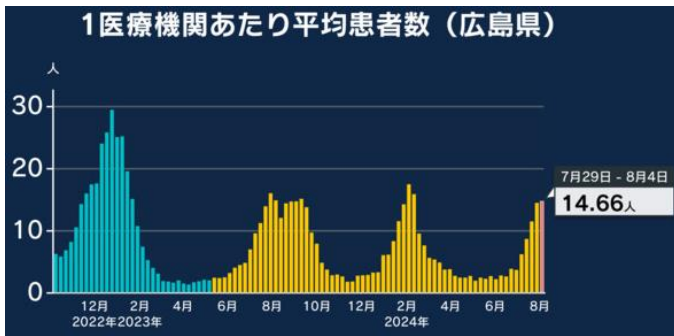
# 8月9月行事予定表

- 8月19日(月) 14:00～ かき氷(1号棟)
- 8月22日(木) 13:30～ 散髪(1号棟)
- 8月25日(日) 14:00～ 書道(1号棟)
- 8月27日(火) 14:00～ 移動売店(中山商店様)
- 8月27日(火) 14:00～ 生け花教室
- 9月10日(火) 14:00～ 移動売店(中山商店様)
- 9月18日(水) 11:30～ 敬老会
- 9月24日(火) 14:00～ 移動売店(中山商店様)
- 9月24日(火) 14:00～ 生け花教室
- 9月26日(木) 13:30～ 散髪(1号棟)



※ 2号棟の散髪は不定期です。  
 ※ 毎週木曜日、15時30分～移動売店「おまかせ君」  
 ※ 行事内容は変更になることもございますので、予めご了承ください。

## 新型コロナ医療ひっ迫 警報発令中



NHK HP より引用

広島県の基準では、定点あたりの報告患者が8人を超えた場合に「注意報」が発表され、13人を超えるか、中等症以上の平均入院患者数が4人以上となると「警報」が発表されます。

## 感染予防に関するお願い

### 面会について

- ・面会を一時中止させていただきます。
  - ・LINE オンライン面会は実施しております。
- ご利用される場合は前日までに施設の固定電話へ予約をお願い致します。(ご利用時間: 14時00分～16時までの10分間程度です。)

### 入居者様への対応について

- ・受診および外出・外泊された場合帰所後5日間、感染対策として居室内でお過ごしいたできます。

皆様のご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

## 健康管理室だより

### 「熱中症とは」

熱中症は高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破たんすることで起こります。

対策として

- ① エアコンや扇風機を使用し、室温は28度以下、湿度は70%以下に保つように心がけましょう。
- ② こまめな水分補給も大切です。スポーツドリンクや経口補水液「OS-1」を常温で摂取することが推奨されています。

普段から快適な室温を維持し、定期的に適切な水分補給をしていきましょう。



## 介護職員ができる医療行為勉強会



医療行為が必要になる場面が多々あります。介護職員が行える範囲を理解し、看護職員と連携しケアに努めてまいります。

### 編集後記

年々猛暑が続き、7月・8月は外での活動が難しくなっています。

午前の早い時間帯や雨上がりなどの涼しい時間を見つけては入居者様と夏野菜を収穫し、採りたての野菜でクッキングを楽しんでいます。まだまだ暑い日が続きますが、室内でのレクリエーションを楽しんで頂こうと思います。

介護支援専門員 眞谷通代

※ 写真撮影のため一時的にマスクをはずしております。また、飲食の際は手洗い・アルコール消毒をしています。