



梅雨明けが待ち遠しいこの頃です。すがすがしく過ごしていきましょう。段々と新型コロナウイルス感染者数も落ち着きが見られレクリエーション活動も徐々に再開でき利用者様の笑顔に癒されております。
6月号では多少時期は前後しておりますが、運動会や藤棚見学、紫陽花観賞の様子をご覧頂けたらと思います。
最後に大王製紙株式会社様より行っていた高年齢者体験研修も掲載しております。

6月号の目次

- レク風景
- 管理栄養士から豆知識

紫陽花観賞

たんぽぽ・すすりん



すすりん・たんぽぽユニットでは、新型コロナウイルス感染症の感染対策を徹底したうえで、6月24日に紫陽花散策に外出レクを行いました。

梅雨入りもあり行けるかどうか心配をしていましたが、天候にも恵まれ紫陽花を見に行くことが出来ました。皆さんの綺麗に咲いた紫陽花を見て感動される姿が、とても印象的でした。



今後新型コロナウイルス感染症に注意しながらしっかりと予防を行い、安心安全に日々の生活を送って頂きつつ、楽しんで頂けるレクリエーションを行っていききたいと思います。

高年齢者体験研修

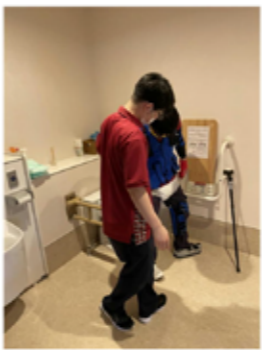
ユニット

スタッフ研修にて



高年齢者疑似体験を行い、加齢による身体の変化を体感することで得た高年齢者イメージや自身の心理的变化を個人個人レポートに記述し、今まで自分の思っていた事、感じていた事

と今回疑似体験で感じたことに相違ないか振り返りを行うだけでなく「遠すぎず近すぎない距離」とは何かとわくわくしないのか、「できること」を維持するためにはどうしたらよいか、高年齢者は「恐怖や不安、絶望」とどのように向き合っているのか、自分が高年齢になることを考えると「課題」は何かなど、高年齢者観を多様にさせて高年齢者理解を深めることで、個の高年齢者を大切に思える取り組みを大王製紙株式会社様のご協力のもと行っています。



運動会

はなみずぎ・あやめ



5月24日にユニット合同で運動会を行いました。まずは利用者様、職員全員でラジオ体操を行い、魚釣り、ボーリング、大玉転がしと皆様白熱した運動会となりました。

魚釣りではマグネットを使い「タコ」や魚を釣る喜びは、方々や長靴が釣れてしまいがちな場面もあり大盛り上がりしました。次のボーリングではベックトボトルをピンに見立てボールを



投げます。皆様から大きな拍手が上がり照れくさそうに言はれる方やピンが倒れず悔しそうにされる方など様々な表情が見られました。大玉転がしでは皆様協力さ大盛り上がり運動会となりました。

管理栄養士からの豆知識

脱水症って何

「体液」である、体内の水分(体液)と電解質(特にナトリウム)が減少した状態のことを指します。

体液は、子どもでは身体の約70%、成人では約60%、高齢者では約50%を占め、高齢になるほど減少します。体液は、酸素や栄養素を運び、不要になった老廃物を運び出す、体温調節を行うなどの働きがあり、毎日入れ替わりつつ、一定量を保つように調節されています。このバランスが崩れると脱水症になります。脱水症予防のため

一日に必要な水分の目安量は？
一日に必要な水分の目安は飲料からの摂取で
1.5L、2リットルを目安に+食事からの水分摂取(約1リットル)

気温上昇に伴い脱水症のリスクが上昇します。
水分摂取をして脱水症予防に努めましょう。

藤棚見学

カハハ・キキョウ

4月末、浄光寺へ藤棚見学で行きました。久しぶりの外出にテンションも上がり利用者様もいつも以上に笑顔が見られました



満開の藤や八重桜に感動され「また来たいね。ありがとう。」と嬉しい言葉もいただきました。なかなか外出先の選定も難しい状況ではありますが、感染リスクが低く安全且つご利用者様に喜んでもらえる場所を探して



みんなで楽しめるレクリエーションを行っていききたいと思います。

