

寿荘だより

令和3年7月1日発行
第33号



編集・発行 指定管理受託法人 社会福祉法人 八起社

養護老人ホーム名古屋市寿荘

〒468-0051 名古屋市天白区植田2丁目201番地 TEL (052) 802-3991 FAX (052) 806-3356

さつき祭りを振り返って



事務職員

コロナウイルス感染症の流行により、昨年以降、規模を縮小して、開催させていただいております。今年もシールドを手作りしたりするなど、工夫を施し、基本的な感染症対策をとりながら、飲み物やお菓子の提供、カラオケなどを楽しんでいただきました。

さつき祭りは寿荘にとって、3大行事のひとつであり、何とか、開催できないものかと思案してまいりました。外部より、お客様を招待することはできませんでしたが、規模を縮小しながらも、開催できたことは、皆様方のご理解、ご協力があったからだと思っております。

ありがとうございました！



【今後の行事予定について】

全国的なコロナウイルスの感染拡大に伴い、恒例行事も規模縮小又は延期せざるを得ない状況が続いております。入所者の皆様にはご理解・ご協力を頂き、ありがとうございます。今後の各種行事につきましては、状況を考慮しながら、可能なかぎり、開催する方向で検討していきます。



衣料品販売ですが、7月開催が決定しました。コロナウイルス感染対策として、男性と女性を別日として、棟ごとに入場していただきます。詳細はご案内の掲示物などにて、ご確認ください。＜男子：7月8日 女子：7月15日＞

4月～6月 行事報告



野点(のだて) 4月1日

満開となった桜並木を見ながら、喫茶を楽しんでいただきました。



ベビーゴルフ大会 4月21日

初夏を思わせるような陽気のもと、楽しくプレーをしていただきました。



さつき祭り(カラオケ) 5月11日

午前中に喫茶、午後にカラオケを楽しんでいただきました。



さつき弁当 5月11日

穴子ちらし寿司をはじめ、季節料理を召しあがっていただきました。



園芸クラブ 5月15日

大小様々、じゃが芋が収穫できました。



作品展示 5月21日～展示中

植田が丘こども園様より作品を頂きました。



輪投げ大会 5月24日

皆さん、上手に投げておられました。



あじさい弁当 6月15日

豪華なお弁当を召しあがっていただきました。

医務室より

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐ生活様式が求められるなか、今年も暑い夏を迎えます。例年よりもいっそう、熱中症に注意していただきたく、熱中症予防について、取り上げました。

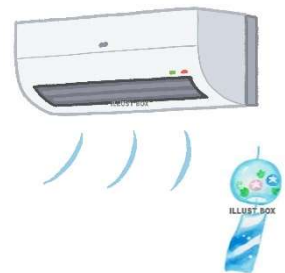


(1) マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に必要ですが、暑さ、息苦しさが増し、身体に負担がかかります。マスク着用時は強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給に心がけましょう。外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。また、夏は雑菌が発生しやすくなります。こまめにマスクを取り替え、衛生の保持を心がけましょう。

(2) エアコンの使用について

コロナ対策のためには、冷房時でも、窓の開放や換気扇によって、換気を行う必要があります。換気により、室温が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を調整しましょう。



(3) 日頃の健康管理について

毎日の体温測定、健康チェックを行い、体調の異変に早く気づくことも大切です。体調が悪いときは、無理せず、静養するようにしましょう。

マスクの夏、熱中症にご注意下さい!!!



栄養士より

新型コロナウイルスの影響により、新しい生活様式が浸透して、マスクが欠かせない状況です。これから夏本番、栄養が不十分だと暑さで体がだるくなり、さらに食欲が低下しやすい季節です。夏バテを予防し、元気に夏を乗りきるための食事ポイントをご紹介します。

- ポイント① 規則正しく1日3食、しっかり食べましょう!
- ポイント② ご飯・おかずをバランス良く、食べましょう!
- ポイント③ 水分補給はこまめに取りましょう!

■夏バテ予防におすすめの栄養素

- タンパク質 : 暑さに負けない、しっかりした体を作ります
＜肉、魚、卵、豆腐、乳製品など＞
- ビタミンB1 : 糖質をエネルギーに変えて、疲労を回復するのに働きます
＜豚肉、大豆製品など＞
- ビタミンC : 抗酸化作用により、体を守ってくれます
＜緑黄色野菜、果物など＞



日々、食べている食事で体は作られています。食事を疎かにせず、給食はしっかり食べましょう!