

# 寿荘だより

令和5年7月1日発行

第41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

## さつき祭りを終えて

## さつき祭り実行委員

令和5年度最初の大きな行事として、さつき祭りを開催（5月18日）。新型コロナウイルス感染症が流行を始めて以来、今年も規模を縮小したものになりました。流行前のように行事を盛大に行うのも良かったですが、ゆったりした流れのなか、アットホームな雰囲気で行事を楽しまれたのも良かったのではないのでしょうか。

午前中は別棟でコーヒーやジュース、お菓子の提供。午後は集会室で民うたクラブ、踊りクラブによる発表の後、カラオケ大会を開催。総勢29名の皆さんに歌っていただき、久しぶりの行事を楽しめました。

飲み物やお菓子の提供（お手玉喫茶）



民うたの先生をまじえた三味線演奏  
（木曾節 武田節 八戸小唄）



踊りクラブによる演舞  
（別府流し 四季の花踊り）



軽食の提供  
（フルーツ盛合せなど）

## 【今後の行事予定、過ごし方について】

今後、夏まつりや敬老祝賀会など様々な行事を予定しております。行事については出来る限り、開催する予定ですが、昨年8月、大規模感染が起きてしまい、夏祭りが中止になりました。荘内感染が起きないように、日ごろの体調管理に十分注意しましょう。



昨年の花火（10月）

コロナ感染症の分類が季節性インフルエンザと同じ5類となりましたが、コロナが無くなったわけではなく、基礎疾患のある方や高齢者には依然として重症化リスクが高いままです。外から帰ったあとの手洗い、うがい、換気等の基本的感染症対策を実施していただくよう、お願い申し上げます。

☆☆☆ 体調がおかしいと思ったら、すぐに医務室までご相談ください ☆☆☆

## 4月～6月 行事報告



### 野点(のだて) 4月6日

寿荘の新年度最初の恒例行事となりました。今回も多くの皆様にご参加いただきました。桜は散りかけでしたが、春らしさを感じていただけたかと思えます。定例のお茶クラブにも是非、ご参加ください。お待ちしております！



### お花クラブ 5月11日

先生2名に来ていただき、生け花を楽しみました。入荘者の皆さんが生け、先生が直してください、和気あいあい楽しい時間になりました。



### 園芸クラブ 5月21日

青空が広がる気持ちの良い陽気のなか、じゃが芋とそら豆の収穫を行いました。地面に這いつくばって衣服が汚れるのも構わず、皆さんじゃが芋を探してみえました。汗だくになりましたが、野外での作業はとても気持ちの良いものでした。



### 夏物衣料品販売 6月8・15日(男性・女性)

暑い夏を快適に過ごしていただくよう、夏物衣料品販売を集会室で行いました。久しぶりの買い物を楽しまれました。

### ベビーゴルフ大会 4月20日

春らしい陽気のなか、総勢21名の方が参加。全体的にスコアが良く、日頃の練習成果が出たようです。6ホール、パー20のコースですが、優勝者20、2位3位は共に22となり、7プレーオフの末、決定。優勝者のほか、2位、3位、5位、10位、15位、20位の方にお菓子をプレゼント。楽しんでいただきました。



### 輪投げ大会 5月11日

35人参加され、皆さんとても楽しそうにプレーされておられました。優勝74点、2位56点、3位55点。



### オンラインレクリエーション 5月23日

今回はタオルを使い、簡単なストレッチ運動を。タオル1枚で肩甲骨や足首、股関節周りを柔らかくする方法を知っていただきました。



### 荘内装飾(鯉のぼり)5月 あじさい弁当 6月14日

季節に合わせ食堂等の装飾を変更し、季節の移ろいを感じていただいております。

季節を感じられる色鮮やかなお弁当を提供しました。



## 医務室より

### 夏バテ防止の生活習慣を！

2023年も夏が始まろうとしております。

今年も厳しい暑さが予想されます。

体調を崩さないよう、今一度、生活習慣の点検をしましょう。

① こまめな水分補給をしましょう

常温や白湯が一番、身体に優しい。

② 適度な運動

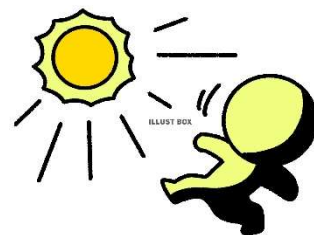
まずはラジオ体操、涼しい時間帯の散歩がおすすめです。

③ 良い睡眠で疲労回復

④ 室温を定期的にチェック

25℃～28℃を保ちましょう。

⑤ 栄養バランスの良い食事を摂りましょう



## 栄養士より

### 夏バテを防止する食事習慣について

いよいよ夏本番を迎えております。医務室からも夏バテ防止について書かれておられますが、夏バテが起きると食欲不振、疲労感、倦怠感の症状がみられます。

夏バテの原因

① 暑さで胃腸の働きが弱くなり、消化機能が低下する

② 多量の汗を掻き、脱水症状を起こす

③ 気温差による自律神経の乱れ

☆食事からも夏バテ対策を行いましょう！

暑くなると食欲が落ち、冷たい麺類に偏ったり、少ない量の食事で済ませてしまいがち。その結果、たんぱく質やビタミンB・Cなどの栄養素が不足し、夏バテに至ります。夏バテ予防には栄養バランスのとれた食事が大切です。

7/30（日）は土用の丑の日のため、昼食にうなぎを提供させていただきます。

しっかり、食事をとり、暑い夏を乗り切りましょう！



## 工事のお知らせ

大型電気設備の改修工事が始まりました。A棟B棟間のアスファルト部分、B棟C棟間の中庭、C棟南側の屋外通路、3階屋上などが工事箇所になります。

今後、工事により立入禁止区域が出てきます。その際は都度、ポスターの掲示、アナウンス等で周知させていただきます。

足場等の設置により部屋が暗くなったり、工事車両や杭打ち等による騒音が出てきます。皆さまには何かとご負担をお掛けしますが、ご協力をお願い致します。

