

寿荘だより

令和6年7月1日発行
第45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 2階支援員

5月16日(木)、寿荘の3大行事のひとつ、さつき祭りを開催しました。
4年ぶりに外部の方々をお招きし、華やかな行事となりました。

午前の部では鶴輝末会による開幕太鼓から始まり、民うた、民謡踊りクラブによる発表、各種クラブ講師による三味線と踊り、ティアレによるフラダンスを見ていただきました。



呼吸が合った太鼓の音で威勢よく開幕



民うた
(伴奏は講師の三味線演奏)



民謡踊り



フラダンス
(ティアレ:外部サークル)

午後はカラオケ大会の実施。総勢31名の入所者の方々が自慢の持ち歌を披露されました。また、屋台を出店し、お好み焼き、カットフルーツ、プリン、飲み物を提供。焼きたてのお好み焼きが特に好評で、大変喜ばれていました。



カラオケ(舞台と会場が一体に!)



焼きたてを美味しくいただきました

昼食には厨房で用意した特別食『さつき弁当』を提供。3大行事にふさわしい豪華な仕立てで、こちらも好評でした。



今後、夏まつり(8月)、敬老祝賀会(9月)など、様々な行事を予定しております。
お楽しみに!

☆☆☆ 日頃の感染症対策にもご協力ください ☆☆☆

4月～6月 行事報告



🏆 優勝トロフィ授与 🏆

野点 (のだて) 4月4日

寿荘の新年度最初の行事、野点ですが、天気が良く、屋外で楽しんでいただく予定でした。当日は晴天だったものの、風が強く、屋外に取りつけた紅白幕が大きくなびき、危険と判断。屋内(別棟)から桜を眺めながら、お茶と和菓子を楽しみました。お茶の先生にも来ていただき、落ちついた午後のひとときを過ごしました。

ベビーゴルフ大会 4月20日

敷地内6ホールをベテランからはじめての方まで総勢21名が参加。優勝者は17打という素晴らしいスコアでホールアウト。優勝トロフィと景品を贈呈。2位、3位、4位、5位、10位、15位、ブービー賞にはお菓子を提供。ベビーゴルフ大会は2回/年開催しております。次回のご参加、お待ちしております。



園芸クラブ 5月上旬

晴れやかに澄み渡った日に開催した5月の園芸クラブでは、トマトの支柱作り、スイカ、マクワウリ、落花生、枝豆の種植えを行いました。スイカ、マクワウリについては、種から育てた苗のため、皆の思い入れもあります。まだ5月ですが熱中症対策にて、首にはタオル、麦わら帽子で皆さんがんばりましたよ！
6月の園芸クラブは幻のサツマイモ『沖縄100号サツマイモ』を植える予定です。

輪投げ大会 5月9日

入所者28名が参加。2回戦行い、優勝者は断トツで92点、2位68点、3位63点となりました。

日頃の練習の成果が出たようで、白熱したゲームとなりました。新入荘の方も高得点を出され、とても盛りあがりました。



名古屋市老人ホーム交歓輪投げ大会 6月14日

コロナで長らく中止になっておりました交歓輪投げ大会ですが、4年ぶりに開催。結果は奮わなかったようですが、楽しく過ごしました。

夏物衣料品販売 6月6日、6月20日

暑い時期に備えて、夏物衣料品販売を集会室で行いました。前半は女性、後半は男性。涼しく快適に過ごせますように！ ☀️

工事のお知らせ

10月以降、エレベーター、空調設備の更新工事を予定しております。工事による立入禁止区域が出てきます。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。ご協力お願い致します。

医務室より

高齢者だからこそ 熱中症対策を！

昨年は観測史上最も暑い夏となり、今年も同様、猛暑が予測されています。「地球温暖化というより、地球沸騰化の時代が到来した」とも言われ、暑さは深刻な社会問題であり、熱中症対策は本当に大切です。

★熱中症患者の8割が高齢者

--- 理由 ---

- ① 体内の水分が不足しがち
- ② 暑さに対する感覚が低下 → 喉の渇きを感じにくくなる
- ③ 暑さに対する調節機能が低下 → 汗を掻きにくく体に熱がこもってしまう

高齢者は熱中症に罹りやすく、かつ熱中症に罹ってしまっても気づきにくいいため、重症化しやすい（いきなり倒れる）。

--- 対策 ---

- ① エアコンを上手に使う（苦手な人は温度設定や風向きで調節する）
- ② 水分補給（1時間ごとにコップ1杯を心がける）
- ③ 風通しのよい服装
- ④ 休息をこまめに取り入れる

暑熱順化：本格的な暑さを迎えるまえに、体を暑さに慣れさせること

無理のない範囲で汗を掻くことが大切。軽い運動（散歩やラジオ体操、ストレッチ等）や入浴等、意識して汗を掻く習慣が熱中症予防につながります。

1年の半分以上が熱中症への備えが必要です。暑い日も健康的に過ごせる工夫をしましょう。



栄養士より

食事による夏バテ対策について

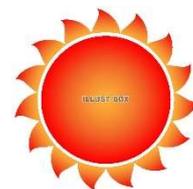
7月に入りました。暑い季節が到来し、何となく身体が重く感じていたり、疲れが取れない、食欲がないといった「夏バテ」が起きる時期でもあります。体力をつけて、元気に乗り越えていきたいものです。

★夏バテが何故、起きるのか

- ① 暑さで胃腸の働きが弱くなったことによる消化機能の低下
- ② 多量の汗を掻いたことによる脱水症状及びビタミン・ミネラルの不足
- ③ 室内と屋外の気温差で身体に負担がかかったよる自立神経の乱れ

★★食事からも夏バテ対策が可能

暑くなると食欲が落ちてしまい、例えば、冷たいめん類ばかり食べ続けるなど、偏食が続いたり、或いは少し食べるだけで食事を済ませてしまったり。その結果、日中活動を行うために必要な「たんぱく質」や「ビタミンB・C」などの栄養素が不足し、身体の重さ、だるさ、食欲不振を招き、やがて、体調不良に至ります。寿荘の栄養バランスのとれた食事を残さず食べることが、夏バテ予防の大きな近道です。



7/24（水）は土用の丑の日で、昼食にうなぎを提供予定。

うなぎにはビタミンB群やタンパク質が豊富に含まれており、夏バテには最適です。