

第53号
主権在客 ようざん通信

ようざん通貨って楽しい！！ ～あなたの笑顔がみたいから～

平成12年（2000年）に導入された介護保険制度も今年で13年目となりました。介護保険開始当初のレクリエーションは利用者様全体で行っていたのが主流でしたが、次第に個別レクリエーションへと主流が変化していきました。そしてこれからは個別レクリエーションに加えて“自己決定・自己選択”の機会を増やすことが大切であると考えています。

ケアサポートセンターようざんではレクリエーションや生活の場において自己決定の機会を増やし、生きがいや楽しみを見つけて頂き、「また来たい」と笑顔で言って頂きたいという想いから施設内通貨【ようざん通貨】を導入しました。

仕組みは簡単です。まず利用者の方が様々な方法（例：機能訓練に参加・家事手伝いに協力等）によりようざん通貨を稼ぎます。そして自らの判断で食べたい、行きたい、やってみたいと思うレクリエーションサービスに対し、ようざん通貨を支払うというものです。

5月から始めたこの取り組みにより様々な効果がありました。例えばお部屋に引きこもり気味だった方が趣味活動等に積極的に参加するよ

うになった。利用者様自身が目的（楽しみ）をもって進んでサービスを利用するようになった等です。中でも利用者様とスタッフの関わりが大きく増え、事業所全体の笑顔が増えたことが一番の効果だと思います。ようざん通貨はようざん全体で取り組んでいます。それぞれの事業所で日々様々なアイデアを出し合い、利用者様の喜びを生み出しています。その様子についてはようざん通信を通して皆様にお伝えしたいと思います。ようざんはこれからも多くの方の幸せ（笑顔）を約束できるよう全力で向き合っていきたいと思っています。（石原）



ようざん銀行券

10

10

主権在客
ようざん

ようざん銀行 YOUZAN ようざん銀行 YOUZAN ようざん銀行 YOUZAN ようざん銀行 YOUZAN

グループホームようざん倉賀野



猛暑。酷暑。暑い夏がやってきました。昨年あたりは、「暑いぜ、熊谷!」Tシャツを作ったりして、埼玉県熊谷市が日本で一番暑いとPRして、話題になったのを覚えて

います。

でも・・・、えっ～?!ちょっと待って下さい!今年の夏は、1位:館林 39.2℃、2位:伊勢崎 39.1℃、3位:前橋 38.0℃!!!今やトップ3すべて群馬県。「暑いぜ、群馬!」ありがたいような、ありがたくないような酷暑ナンバーワンです。そのうち、「鶴舞う～形の～群馬県～♪」から、上毛カルタの詩も変わるかも?!

では、気温の他には何かないかと、群馬県のランキングをネットで

ひらいたところ・・・、あるある、いろんなもの。全国的なものから群馬県内、高崎市内の、観光や食べ物、人気の病院や人名・・・のランキング!

・・・ちなみに、群馬県の名産1位は高橋さん(近くにありますか(^o^)) こうしたランキングを見て、どこかに出かけるのも、いいかも知れませんね。

この夏、暑く(熱く?)盛り上がることといえば、なんといってもオリンピック。いやいや、高校野球もあります。どちらも楽しみです。でも、夏を満喫できる最強アイテム!?かも知れませんね。昨年ほどではありませんが、節電の夏が叫ばれています。でも、気温39℃の群馬県。体温より高いのですから、熱中症も心配です。特に、高齢者は体温調節が困難なうえ、重ね着をしてしまっただけで熱をこもらせてしまうこともあります。エコも大切ですが、体も大切。節電もほどほどに・・・、気をつけていきたいものです。(横沢)

通所介護

デイサービスぽから

こんにちは。梅雨が明けて夏本番となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか?

デイサービスぽからでは7月7日(土)に「ぽから一周年記念祭」を開催いたしました。当日はあいにくの梅雨空でお天気が悪く、雨が降ったり止んだりでしたが、無事に開催することができました。模擬店では、焼きそば・焼き鳥・フランクフルト・かき氷・わたあめ等を提供させていただき、ボランティアの学生の方々にお手伝いをいただきました。

イベントは、綿貫町二段落し保存会の皆様と職員による「二段落し」と、健康福祉大学短期学部の皆様による迫力ある和太鼓の演奏で、利用者様がとても感動されておりました。また藤本グループの皆様と

職員合同の踊りに、健康福祉大の皆様も飛び入り参加して、大いに盛り上がりました。最後の勝ち抜きジャンケン大会はぽからの敷地内にいる全員参加で、優勝目指して熾烈な争いが繰り広げられました。なんと、、、その争いの頂点に立ったのは、いつも野菜を買いに来て下さる地域の方で、優勝賞品を抱えてとても嬉しそうでした。利用者様と地域の皆様楽しんでいただけて、笑顔溢れる一周年祭となりました。地域の方々や他事業所の方々のお力添えをいただき、事故もなく無事に終わることができました。本当にありがとうございました。

これからも利用者様に楽しんでいただき、たくさん笑顔が見られるよう職員一同努めてまいりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。(佐藤)



訪問介護

訪問介護ぽから

こんにちは、訪問介護ぽからです。

7月7日に、ぽから一周年祭りが開かれました。七夕の日の雨は彦星様・織姫様の涙と言われますが、あいにくの少雨の中、屋台・バザー・踊り・和太鼓など皆様と楽しく賑やかな時間を過ごす事ができました。皆様のご協力にとっても感謝しております。有難うございました。

この綿貫に開所して、一年が過ぎ、経験豊かな諸先輩達と共に、利

用者様のご自宅に訪問し、生活にご不自由がないように、生活援助・身体介護・通院等の乗車介助などを行っています。たくさん体験を通し笑顔を忘れず、さりげなく、誠実に利用者様のニーズに少しでも近づけるよう努力していきたいと思っています。

暑さが本格化するこれから、室内の温度調節、水分補給、涼しい服装、体調変化・管理などに気を配り、熱中症を防いで猛暑を乗り切っていきましょう!

どうぞ、これからも宜しくお願い致します。(武井)

小規模多機能型居宅介護

ケアサポートセンターようざん双葉

夏本番!!明るい太陽がサンサンと照りつける中、ようざんファームの野菜達がスクスクと育ち、沢山の収穫を迎えています。キュウリ、トマト、ナス、じゃがいも、etc…漬物やピクルスなどにして、利用者様には美味しい!と好評です。

ケアサポートセンターようざん双葉では、双葉チャンスセンターのお店



認知症対応型通所介護

スーパーデイようざん双葉

梅雨も明け、いよいよ暑い夏がスタートしました。節電を心がけながら、利用者様に快適に過ごしていただけるよう、気を配っていきたいと思います。梅雨で、なかなか散歩やドライブにもなかなか出かけられなかったため、今月は『食』で季節を味わっていただくこと、デザートバイキング、そうめん、ところてん、お寿司デーなどで、涼を感じていただきました。ところてんは、皆さんに手で突いてもらい、「懐かしいね。」「このほうがおいしく感じるね。」など、生き生きとした表情が見られました。制作では、旬のあさりの貝殻でキーホルダーを作りま



した。壁には、夏の風物詩の花火が一面を飾っています。また、個別レクリエーションとして、コーヒー好きな男性利用者様4名と珈琲館へ出かけてきました。ひときわ通な利用者様の飲み方を紹介したいと思います。ブラックコーヒーに砂糖を入れ、かきまぜずそのまま飲みます。最初はブラック、最後は程よく溶けた砂糖で甘く、2度楽しめるということです。さすがと、感心させられました。

これから暑い夏が続きますが、利用者様、職員共に水分補給に心がけ、夏バテしないよう気を付けて頑張っていきたいと思います。(西田)



認知症対応型通所介護

スーパーデイようざん石原



雨天の少ない梅雨が明けた途端に酷暑が続いていますが、皆さんお変わりありませんでせうか?

ようざん通貨導入の話が出てから、早3ヶ月近くが過ぎようとしています、当初

は説明は受けたものの如何したものか戸惑っていた各事業所も、今では順次さまざまな企画を立案・実行されスーパーデイようざん石原もその都度お誘いを賜り、ご利用者様と職員共々参加させていただき楽しいひと時を過ごさせて頂いています。ありがとうございます。

スーパーデイようざん石原もご多分に洩れず、当初はようざん通貨の扱いに戸惑い頭を痛めていましたが、それでも通貨をご利用者様

にお渡しするところまでは何とかこぎつけましたが、その先の通貨を使って頂く手立てに行き詰まり、苦肉の策で「カラオケをご利用ならば〇〇ようざん・マッサージ器〇〇ようざんですヨ」とお誘いや掲示をしてみましたご利用者様の反応は厳しく、ただただようざん通貨がたまる一方で、前記の各事業所のお誘いに参加させて頂く時にやっと消費するよう状態でした。これではいかん!と奮起して、この度ちょこっと高級な喫茶と手作りおはぎ専門ドライブスルーをはじめの事になりました。ただ、まだ最初なので大々的にお声掛けするところまでには戸惑いもあり、今回は試行も兼ねているのでこじんまりと・・・との職員からの恥じらい(?)の声もありましたので、申し訳ありませんが今回はウチウチで、次回からはこの経験を活かして多くの事業所の皆さんをお誘い出来ると思っておりますので、どうぞご期待くださいませ!!!

ようざんで一番美味しい手作りおはぎを目指しておはぎを通じて世界をあかるく(諸星)

認知症対応型共同生活介護

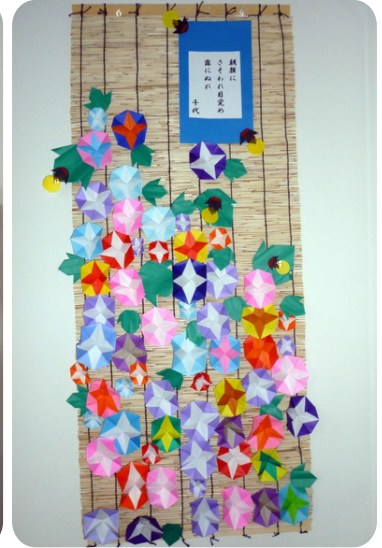
グループホームようざん飯塚

皆さん、こんにちは!

連日暑い日が続き体調を崩していませんか?グループホームようざん飯塚では、連日元気に体操・お手伝い・レクリエーションで毎日元気に日々を過ごしています。6月末に利用者様と一緒に楽しく作った梅ジュースが飲み頃となり、冷たい水を入れて、3時のおやつに飲みました。梅のほのかな香りがしてゴクゴクと飲まれる利用者様が沢山いらっしゃいました。その「飲みっぷり」に、職員一同、来年はもっとたくさん作ろうと思いました。7月13日に「ランチバイキング」で広島風おこのみ焼きとサラダバーの昼食を行いました。ソースの香ばしい香りとお好み焼き

の焼ける音、レタス・キュウリの緑・トマトの赤など鮮やかな色合いで食の細かい方もおかわりをするなど沢山召し上がっていました。次の企画を楽しみにされている利用者様もいるほど人気がありました。今回は何にしようか利用者様と話がはずんでいる今日この頃です。創作クレーションでは、すだれに折り紙で作った朝顔の花をつけ、蛸をのせてみました。これを見た利用者様が俳句を作って下さいました。

朝顔に さそわれ目覚め 露にぬれ 千代
 すてきな俳句 ありがとう ございました。(島崎)



認知症対応型通所介護

スーパーデイようざん飯塚

8月に入りました!毎日暑い日が続いていますが、皆さんお元気ですか?スーパーデイようざん飯塚ではそんな暑さにも負けず、毎日笑顔で満ち溢れています♪

以前スーパーデイようざん飯塚では畑にジャガイモ、ナス、トマト、ピーマン、ししとうを植えたのですが…。先日ご利用様と無事収穫する事が出来ました!採ったジャガイモは蒸しておやつに、「この畑で採れたのですよ。」と出すと「すごい、美味しいじゃない!」と大好評でした。他のピーマン、ナス、ししとうはご利用様が自ら台所へ

立ち炒めて下さいました。「お醤油とダシで味付けてね、最後に蓋をして蒸すとしんなりして美味しいわよ!」とスタッフにも教えて下さいました。ご利用様と一緒に育ててきただけあり、新鮮でおいしい野菜が出来ました。

一緒に野菜を育て収穫することにより、ご利用様と喜びを共感しあえた気がします。これからもたくさんのご利用者様と共感出来る様、日々のケア・コミュニケーションを大切にしていきたいと思っております。(山田)



小規模多機能型居宅介護

ケアサポートセンターようざん並榎

涼しげな風鈴の音色が聞こえる時期となりましたが、皆様いかがお過ごしですか。ケアサポートセンターようざん並榎では、本格的な夏に備えアサガオで緑のカーテンを作りました。緑のカーテンにより、室内温度を低く保つ事が出来るため、エアコンの消費電力を抑える事ができます。利用者様も来苑するたびに、「また伸びたねー」「早く花が咲かないかねー」と楽しみな様子です。楽しみながらエコに貢献できてお得ですね♪

また7月7日は七夕でしたので、皆様で短冊にお願い事を書きました。皆様お願い事を書いている時の表情は真剣でお隣と見せ合い、楽しく記入されておりました。願い事で一番多かったのが「宝くじが

当たりますように」でした!また農園担当による、野菜作りも利用者様の水やりのお陰で、すくすくと成長しており、収穫の時期を迎えております。ようざん並榎で収穫した野菜を使い、漬物にしたり味噌汁に入れたり利用者様にも大変好評なため、これからも続けていきたいと思っております。まだまだ猛暑が続きますので、体にはくれぐれもお気を付け下さい。(今泉)



小規模多機能型居宅介護

ケアサポートセンターようざん飯塚

立秋とは名ばかりの暑さが続いています。皆さまいかがお過ごしでしょうか? 8月1日をもって、『ケアサポートセンターようざん飯塚』が1周年を迎えることができました。これも、皆さまのご理解とご協力があつての事だと思います。これからも2周年、3周年を迎える事ができるように職員一同頑張っていきたいと思っております。

先日、併設のスーパーデイようざん飯塚第2とバーベキューを行いました。グループホームようざん飯塚やスーパーデ

ィようざん飯塚、そしてケアサポートセンターようざん双葉の利用者様も参加して下さいました。曇が続く中、開催が危ぶまれたのですが、幸い晴天に恵まれ滞りなく行う事ができました。

朝から、女性陣は食材を切り、おにぎりをこしらえ、男性陣は外で炭をおこし、炭が焼ける音に誘われて利用者様が続々と玄関先へやってきました。鉄板を5台用意して肉や海老やイカ、野菜を焼いたり、焼きそばを作って利用者様にお届けしました。おにぎりを片手に、香ばしい焦げ目がついた魚介や野菜を食べながら、話に花を咲かせていました。リンゴジュースやラムネ、ノンアルコールビールを氷を浮かべたプールで冷やし、あつーい空の下飲み干していました。今後も利用者様が楽しい時を過ごせるレクリエーションを提供していきたいと思っております。野菜スイーツの訪問販売も致します。皆さまも気軽にお立ち寄り下さいませ。(小池)



認知症対応型通所介護

スーパーデイようざん

夏本番となり、蒸し暑い日々が続いていますが、体調等くずされていませんか？スーパーデイでは、そんな夏ならではの催しも早くから行いました。まずは「そうめん流し」です。そうめんの他にも、みかん、インゲン、ミニトマトまで流れてきて、取るのが楽しくて、お祝いっぱいの利用者様も見られました。「俺が流そうか？」と職員に代わって流してくれたMさん、ありがとうございました。

そして「アイスクリームツアー」。鼻高の長坂牧場さんへお邪魔して



アイス頂くのが、毎年恒例になっています。冷たい物が苦手な方も、採れたての牛乳で作られた冷たいアイスに、笑顔満開でした。

ようざん通貨を使用した「青空市場」も、とっても好評をいただきました。利用者様が店員に扮して、「いらっしゃい!」「安いよ!安いよ!」と声を張り上げてくださったおかげで、たくさんのお客様に来店していただきました。

まだまだ暑い日が続きますが、利用者様と楽しみながら過ごして行きたいと思っています。(橋本)

通所介護

デイサービスようざん並榎

青空にむくむく湧く入道雲。日々暑さが厳しい中でも、デイサービスの利用者様は、脱水予防に水分補給のこまめな声をかけているせいか、体調も安定されている方が多く、元気に来所していただいております。

新施設のデイサービスのホールはとても広く、体操、レクリエーションなど職員も張り切って声を張り上げ、利用者様共々笑い声が絶えず響いております。

7月16日には夏の風物詩・「流しそうめん大会」を行いました。外へ出での流しそうめんは、暑さを吹き飛ばすイベントとなり、流れる水の音に「涼しげだね」と利用者様。「おいしいね」といつも少食な方もたくさん召し上がっていたのは嬉しい光景でした。時に変わった食材を流し「あれ?トマトがながれてきた。キューリも!」と笑顔が

広がりました。とても暑い日でしたが「またやりたいね。」と利用者様に「涼」と「量」を感じて頂けたのではないかと思います。

7月中旬には、引越後初めての慰問があり、オルガンの石川先生が来苑されました。オルガンの演奏に合わせ、歌声がホールに響きました。リズム体操では、鈴やタンバリンを鳴らし、笑顔があふれました。

「またたびの会」の皆様のご慰問では、一段上の畳をステージに、様々な衣装を着て踊りを披露して下さり、利用者様からは「すごかったね、赤ちゃん背負ちゃって・・・」と感想をいただきました。これからも、広いホールと18畳の畳の舞台を上手に使い、利用者様に楽しんで頂ける楽しいレクリエーションを展開していきたいと思っています。(塚本)



小規模多機能型居宅介護

ケアサポートセンターようざん貝沢

梅雨も明け、夏本番となりました。暑い毎日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今年も節電が叫ばれていますが、夏バテなどしないよう気を付けましょう。

さて、ようざん貝沢では、利用者様の日頃の疲れを癒して頂こうと今回、初の試みで「ようざん癒しの郷」を開催しました。まず「ようざん喫茶」ではあんみつ、水ようかん、ノンアルコールビールなどの各種飲み物を美人パティシエが作り、イケメンウェイターがおもてな



し。「足湯ようざん」は南国ムードの部屋とお好みの入浴剤で、足の疲れを取りながらリラックスしていただきました。

「ネイルサロン瑞紀」では、お好きな色のマニキュアをチョイス。特に女性の方にとっても喜ばれました。皆さんから「若返ったわ!」「旦那に見せなきゃ!」などの声が聞かれました。全ての利用者の方に喜んで頂く事が出来て職員も大満足でした。今後も「ようざん癒しの郷」をパワーアップさせ、楽しいイベントとして続けて行きたいと思えます。(北澤)

認知症対応型共同生活介護

グループホームようざん

梅雨時には、うっとうしい雨が早く止むように、「あ〜したは天気にしておくれ……」と大きなテルテル坊主やかわいいテルテル坊主を作りホールに飾りました。また、今年も玄関先に「七夕かざり」をきれいに飾りつけました。でも7日は残念な事に雨でしたね。梅雨の晴れ間の日に鼻高展望の丘へドライブに出掛け、長坂牧場で美味しい「アイスクリーム」を食べましたよ。外は本当にいい気持ちですからまたお出かけしたいですね。

手作りおやつレクリエーションでは、タコの代わりに食べやすく切ったウインナーを入れた、たこ焼きを入れ皆さんの目の前で焼きました。「上手だね」「美味しいよ」と好評でした。室内で流しソーメンを行いました。いつもの昼食と雰囲気が変わりこちらも好評でした。梅雨も今年も例年よりも早めに開けて、日差しが一段と強くなり本格的な夏が始まりですね。節電が言われていますが熱中症が新聞にも報じられています。



グループホームでは今年『緑のカーテン』に挑戦!南側の居室の窓の外には、ゴーヤや朝顔の花のプランターが並んでいます。毎日入居者の皆さんとお水を上げて「早く大きくなって……」と楽しみにしています。その甲斐あってか朝顔の花はもう毎日の様に花を咲かせて見せてくれています。ピンク・ブルー・しぼりのものも有り朝の楽しみが出来ました。又ゴーヤも黄色の小さな花をたくさん咲かせています。先日、水をあげながら3センチぐらいの小さな実が出来始めているのを見つけました。花や実がなる上にどんどん伸びて窓を覆い尽くして日をさえぎるようになるとあって、本当にありがたいとびっくりしています。暑さしのぎに冷たい物を多くとりがちですが、身体を温める働きや食欲増進に効果のある食材をたっぷり摂り体調を整えたいと思います。生姜・しそ・みょうがなど昔からの食品です。上手に利用してこの夏も乗り切りましょう!(神宮)

小規模多機能型居宅介護

ケアサポートセンターようざん

皆様 こんにちは。

さすがに日本で一番暑い場所「群馬」だけあって、蒸し暑い日が続く今日この頃です。いかがお過ごしでしょうか？

先日、ケアサポートセンターようざんでは、利用者様大変好評、夏の恒例行事となった「流しそうめん」を行いました。そのめずらしさからか、そうめんが流れてくるタイミングに合わせ、皆様箸をはこばれていました。普段は小食な方も、楽しそうにたくさん召し上がっていらっしゃいま

した。他に用意した天ぷらやおにぎりも好評で、皆様から「ああ、美味しかったあ〜!」と言っていただきました。今年の流しそうめんも大盛況・大成功で終える事が出来ました。

施設内のホールも夏らしく模様替えをしました。花火や向日葵が壁を彩り、これから益々暑さを増す夏を盛り上げています。利用者様の笑顔と安全を守る為、スタッフ一同、努力してまいりますので、宜しくお願い致します。(上野)



認知症対応型通所介護

スーパーデイようざん飯塚第2

夏だー!!海だー!!花火だー!!夏はイベントでいっぱいです。そして、待ってました!!と、言わんばかりにスーパーデイ飯塚第二も楽しいイベントがいっぱいです!!ということで!!今回は夏がだぁあいすき♡な私粕川が飯塚第二の様子をお知らせいたします。

まずは夏休みと言ったら、家族でドライブ♪恋人とドライブ♪みんなで楽しくドライブ♪ドライブドライブ♪ドライブしたーい!!というそのあなた★飯塚第二でもみんなでドライブに行きます!しかもただのドライブではありません!飯塚第二では行く先々でスタンプを溜めていくスタンプラリーを実施しております。エリアごとにスタンプを溜めて、最後の最後には幻のスタンプを押してもらえとかもらえないとか・・・。まぁそれは集めてからのお楽しみです♡

そして、やっぱりドライブに行ったらお腹がすきますよね!!飯塚第二では美味しいパンの香りがドライブから帰ってきたあなたの食欲をそそります♪

♪飯塚第二にはパン焼き機が3台稼働しており、まるでパン屋のようです。先日初めてパンを作った時にはそれはそれは職員も利用者様も我を忘れて争奪戦でした!!本当に美味しいと言葉にできないものなのです。

その他にも飯塚第二は日本のおふくろの味を忘れてはいません!!なんと、ぬか漬けを作っています。毎日皆で愛情をたっぷりこめてぬか床をかき混ぜています★美味くなあれ♪美味しくなあれ♪とねっ★そんな皆様の毎日の積み重ねでとっつても美味しいぬか漬けが毎日出来上がっております。大地の恵みに感謝!神様ぬか様利用者様飯塚第二様に感謝感謝です♪笑

こんな文章を読んでたら、なんだか飯塚第二に来たくなってきませんか?そんなあなた!!いつでもいらしてください♪最高の利用者様と最高の職員が最高の笑顔であなたをお待ちしております♪



7月17日から7月19日の3日間スーパーデイようざん飯塚第二に『甘味処いづか』がオープンしました。『いらっしゃいませー!!』元気な声で出迎えたのは日替わり看板娘・男たち。浴衣や甚平を着飾り夏を演出。頭に付けたカチューシャはご愛嬌。手書きのメニューは何とも懐かしさを感じさせます。

チゴ・レモン・ブルーハワイ・メロンの中から好きなシロップをお選びください。さらに練乳トッピングなんて如何でしょうか?飯塚特製スペシャルサンデーもご賞味ください。暑い中で食べるかき氷は風流ですね～。猛暑の中来て下さった方々ありがとうございました。またのご来店お待ちしております。看板娘の粕川がお送りしました。(粕川)

さぁさぁご注文は何に致しましょうか?淡雪のように柔らかい氷の上にイ



ケアサポートセンターようざん石原



今年の夏も、連日暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？食事と水分をしっかり摂って、暑い夏を乗り切りましょう！

ようざん石原では、そんな“暑い夏も吹き飛ばせ”と、7月も多くのイベントを実施しました。その中でも、石原第一保育園の園児達が、手作りの御神輿を担いで、ようざん石原に来て下さった事は印象的です。元気いっ

ぱいの掛け声と可愛らしい笑顔に、利用者様からは自然と沢山の笑顔が見られました。

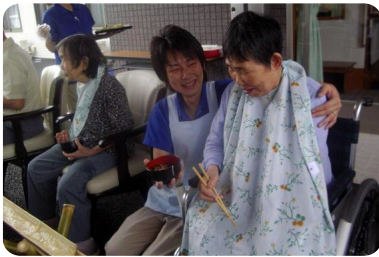


また、“スイーツバイキング”も開催しました。トリュフ、黒蜜寒天、アイスクリーム、ところてんを、“自由に、食べたいものを好きなだけ”という形で提供させていただきました。ようざん内の他事業所からのご参加も受け付け、ようざん石原以外では5事業所10名の利用者様にもご参加頂くことができました。食べるだけでは無く、ちょっとした演目等もご用意させて頂き、利用者様からは「美味しかったよ」「楽しかったねえ」等のお言葉を頂くことができました。ご好評頂いた企画だったので、今後も継続して行きたいと考えております！

まだまだ暑い夏が続きますが、8月も利用者様の笑顔と共に、元気に過ごして参ります！（佐藤）

短期入所生活介護

ショートステイようざん並榎



みなさんこんにちは！いよいよ夏本番、暑さも増してきました。さて、ショートステイようざん並榎は、オープンして一ヶ月が過ぎました。その中でショートステイようざん並榎を利用して下さった方々に、楽しい思い出を

少しでも作っていただきたく、先日、流しそうめん大会を行いました。思っ

ていた以上の利用者様の反応に喜んでいただけたので、私たち職員一同とてもうれしく思っています。ショートステイようざん並榎を利用していただく方々のニーズは様々です。それに応えつつ、利用されたからには少しでも楽しい時間を過ごしていただけるように、日々努力していきたいと思っています。そして8月は、ようざん通貨を使用して購入出来る、かき氷屋を利用者様と一緒に開催していきたいと思っております。季節を感じながら暑い夏を一緒に乗り切りましょう！たくさんの御来店お待ちしております。

まだまだ暑い日が続きますが、暑さに負けずスタッフ一同これからもがんばって参りますのでよろしくお願い致します。（山木）



居宅介護支援事業所ようざん“熱中症に注意！！”

体力が低下しているご高齢の方は発症しやすい上、自覚症状が少ないので気付いたときには重症のケースも少なくありません。安全と思われがちな室内で起こる場合も意外に多く、こまめな水分補給が欠かせません。

《主な原因》

(1) 体温調整能力の低下

汗は体温を調整する作用があるが、加齢に伴い汗が出にくくなります。

(2) 水分の摂取量が少ない

喉の渇き・脈が早くなる・立ちくらみ・吐き気・血圧低下など脱水の症状が現れても「持病のせい」「いつもの状態」と軽視してしまい気づくのが遅れることがあります。

夜間の頻尿や尿漏れの心配から、水分摂取を我慢する方も多いですが、非常に危険です。

(3) 水分が出てしまう

脱水症状になると「水分を体外に排出しないように」と尿が濃くなりますが、腎臓の働きが弱っている方は、尿濃度はあまり濃くならず、

水分が排出されてしまいます。

《熱中症の対策》

・定時の水分補給を習慣にする。

起床時・朝食時・10時・12時・15時・17時・夕食後・就寝前と時間決め各200ccの水分（大きなコップ1杯）を補給する。手の届くところ、水分の入ったコップを置いておくだけで、水分摂取が習慣になります。無理して飲まずに、一口ずつ飲むだけで、水分摂取が習慣になります。

・ご高齢の方は、冷房を嫌がる傾向がありますが、暑さによる身体への負担は想像以上なのであまり我慢せずに適度に冷房も利用しましょう。

・夜のトイレを嫌がり、水分を取らない人もいますが、夜中に2～3回トイレに行くのは普通です。あまり気にせず、水分補給しましょう。

・外出時は帽子をかぶり、なるべく直射日光を避け、適度に休憩を取りながらこまめに水分を摂り、元気にこの夏を乗り切りましょう。

(小板橋)

ようざん

8月

レクリエーション カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 南京玉すだれ (飯塚)	3 傾聴ボランティア (飯塚) かき氷レク (貝沢)	4 南京玉すだれ (並榎)
5 お化粧の日 (双葉)	6 前田節子ショー (石原) 生け花の日 (双葉)	7 傾聴ボランティア (飯塚)	8 カズンと唄おう (貝沢)	9 お茶会 (並榎) 南京玉すだれ (栗崎) おやつレク (貝沢)	10 前田せつ子ショー (双葉)	11 南京玉すだれ (貝沢)
12	13 前田せつ子ショー (貝沢) 生け花の日 (双葉)	14 傾聴ボランティア (飯塚)	15 くず餅づくり (貝沢) お化粧の日 (双葉)	16 前田せつ子ショー (並榎) 南京玉すだれ (双葉)	17 さわやかハーモニ カ (並榎) 傾聴ボランティア (飯塚) スイカ割り (貝沢)	18 フラダンス (並榎) 前田せつ子ショー (栗崎)
19	20 沖縄楽器三線 (並榎) 生け花の日 (双葉)	21 傾聴ボランティア (飯塚) オルガン演奏 (並榎) お茶会 (飯塚) おやつレク (貝沢)	22 前田せつ子ショー (飯塚)	23 松本梅しょう三味 線三味 (栗崎) 南京玉すだれ (石原)	24 夏の小祭り (並榎) 第3 4回よってっ て交流会 (双葉)	25 お化粧の日 (双葉)
26 ようざん栗崎 納涼祭 (15:00 から)	27 ふれあいバラエ ティ (貝沢) 生け花の日 (双葉)	28	29 ようざんドライブ スルー (貝沢)	30	31	

ケアサポートセンター
ようざん

<http://www.youzan.jp/>