

# ふるさと

平成29年7月26日 発行

白楽荘在宅サービスセンター

TEL 042-376-2942

<http://www.rakuyuukai.com/>

白楽荘在宅サービスセンターだより

★Facebook あります★ <https://www.facebook.com/rakuyuukai1968>

## デイサービスピックアップ

### 手打ち うどん作り



去る7月15日(土) ほんのほのデイサービスで「うどん作り」を行いました。

「小麦粉を混ぜる」「生地を踏む」「生地を伸ばして切る」の工程をグループに分け、蕎麦打ち職人だったご利用者様のご指導のもと、うどん作りをスタート！混ぜるグループは水や塩加減がこんなものかなと調節しながら力を込めて混ぜ、踏むグループは職員につかまりビニール袋に入った生地を足踏みで「1・2！1・2！」伸ばして切るグループは家事のベテランの皆様が大活躍！最後に大きなお鍋で茹でて出来上がり！

「これ私が踏んだのよ」「コシがあって美味しいわね」と口々に言われながら、笑顔で召し上がって頂きました。



## ボランティア エピソード



先日、デイサービスを利用して頂いているご利用者様とご家族様よりボランティアをしたいというお申し出があり、食堂から見えるベランダの飾りつけとして、プランターにお花を植えるボランティアをお願いしました。

お花を植えて頂いた後、食堂でお食事をしていたご利用者様同士が「あのお花綺麗ね」「お食事を食べながらお花が見られるのは素敵ね」と言われていました。その様子をボランティアしてくださった利用者様にお伝えしたところ「喜んで頂けて良かった。やった甲斐があったわ」と笑顔でお話をされていました。お花を見ながらのお食事、いつも以上に美味しく感じますよね。

ご協力頂いた、ご利用者様・ご家族様 ありがとうございます。

## ～お知らせ～

★8月24日(木) 『松が谷高校和太鼓部』

今年は50名程の生徒さんが来て和太鼓演奏の披露をさせていただきます。

若々しい高校生の元気いっぱいの演奏で暑気も吹き飛ばしましょう！



★8月25日(金) 『サクソス演奏』

素敵な音色を奏でる生演奏に魅了されます。



どちらも人気の高いイベントです！

臨時でのご利用のご相談もお受けいたします。

ご希望の方は、連絡帳または、デイサービス相談員までお願い致します。

たくさんのご参加をお待ちしております♪

## 熱中症の危険性が増しています。

「熱中症」とは、高温多湿な環境に長くいる事で徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症します。

### 症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐、身体が熱い等。

### 対策

・こまめに水分補給をする。

室内でも外出時でも、喉の渴きを感じなくてもこまめに水分、塩分、経口補水液等を補給するようにしましょう。

・扇風機やエアコンで温度を調整する。

・帽子の着用。



## 編集後記

今月の「ふるさと」は、いかがでしたか。猛暑で暑い日々が続いておりますが皆さま、体調はいかがでしょう。暑さのため、思わぬところで体力の消耗や睡眠不足になり、体調を崩しやすくなります。水分補給や食事をしっかりと摂り、暑い夏を乗り切りましょう！ (ワーカー T・U)