

皆様のお力添えで1カ月がたちました！！

去る、3月1日木曜日にほのぼの堀之内がオープンして1カ月が経ち、多くの皆様にご利用いただき、事業所内がとても明るくなってまいりました。

私たちが目指していること、

- ①ご利用者が安心して、くつろげる場所づくり
- ②自信を取り戻し、いきいきと日常生活ができるためのお手伝い

出来ることはご自分でおこなっていただき、難しいところはお手伝い。無理なく継続的に実施できるように支援しております。

その中でも、昼食の準備等で女性に限らず、男性のご利用者も台所に立ち、盛り付けや洗い物、食器拭きをしてくださいます。ある男性のご利用者は「良いですよ。やりましょう！！」と熱心におこなってくださいます。最初はゆっくりした動作でしたが、今では慣れてくださり「終わりましたよ。次は何をしましょうか」と積極的に職員に声をかけてくださるようになっていきます。



皆さんで昼食を作ったり
畑に行って野菜の苗を植えました





この写真は、機能訓練指導員が指導のもと、おこなっている朝の体操の風景です。

ほのぼの堀之内では毎朝全身をつかった体操を実施しております。また、タオルを使い馴染みのある「草津節」等を唄い体操をおこなうと自然と大きな声になり、身体だけでなく、歌詞を思い出しながら唄う脳のトレーニングにもなっています。

★5月のイベント★

- ・18日(金)、22日(火)体験農園
 - ・30日(水)おやつ作り(パンケーキ)
- ～状況により、上記以外にも体験農園を実施する場合がございます～

◆熱中症対策◆

5月に入り、寒暖差があり衣類調整が難しくなっています。

その中でも高齢者は、暑さやのどの渇きを感じなくなる等、体が出しているSOS信号に気づきにくい状況になります。

こまめに水分補給をすることも大切ですが、食事もしっかり摂ることも大切です。昨今、自宅での脱水症が発生しております。窓を開けるだけでなく、扇風機等も活用することで部屋の空気を動かすことができます。また、夜間寝ている間にも、汗をかき体内の水分は失われているため、夜中のトイレは億劫になりがちですが、水分を摂っておくことをお勧め致します。

●編集後記●

「つなぐ」はいかがでしたか。今回は、日々のご様子をお知らせさせていただきました。他にも、デイサービス屋外での体操の風景やご利用者同士の仲睦まじい様子のお写真等もございます。皆様で作成した物も完成しましたら、お知らせしていきたいと思っております。(西有希)