

ほゝえみ

題字：元壮瞥町長 館崎盛男



元気があふれる、笑顔がこぼれる、運動会！



特別養護老人ホーム
第2長日園

Heart of kindness, thughtfulness, support, love and respect.

〒052-0101 北海道有珠郡壮瞥町字滝之町 287 番地 8
tel (0142) 66 - 3255 fax (0142) 66 - 2373
E-mail:tyoujituen@athena.ocn.ne.jp

発行責任者 松本 勉
PRINTING&PLANNING (有)さんおん



第44回家族交流室内運動会

6月26日、入所者のご家族の皆さんが一同に会し、運動会が開催されました。

優勝旗返還があり、紅白のキャプテンからの力強い「宣誓」から始まりました。紅白に分かれてのゲームではご家族の参加もあり、笑いあり歓声ありで大変盛り上がりつつありました。運動会には欠かせない玉入れでは、紅白どちらも力が入り沢山の玉が、かごをめがけて宙に舞いました。

暑い中、最後まで参加して頂き、入所者やご家族の皆さん本当にお疲れさまでした。普段見られない表情や笑顔が発見でき、職員一同も楽しませていただきました。



壮警高校 花壇奉仕

長日園玄関前の花壇に、今年も壮警高校の生徒さん達が、色々な種類の花を植えて下さいました。入所者の皆さんも植え終わるまで側を離れず最後まで見守っていました。そして、今が盛りに咲き誇っています。



はじめまして



北原 直彦さん

伊達出身の北原さんは仕事の関係で、北海道を離れましたが、38年間務めた会社を退職し、その後北海道に戻り、壮警に移り住みました。奥さんのお話では「真面目な性格で少し頑固。でも私が病気になった時は、世話をかけたので主人には感謝しています。」と話して下さいました。



白寿万歳!!

橋本ハルさんは4月生で、数え年99才を迎え、ご家族、入所者そして職員から祝福を受けました。

おめでとうございます。これからも元気に、歌を聞かせてください。



観桜会

観桜会を中庭で開催しました。お天気にも恵まれ、久しぶりに屋外での食事に、お年寄りたちも大喜び！「ジンギスカンおいしいねーアスパラや他の野菜も、新鮮で旨い！」と、皆さんの笑顔がいつぱいでした。



バスハイク

洞爺湖畔を一周して桜見物をしてきました。桜がきれいだったよ！



北の湖記念館に行って、等身大のお相撲さんを見ってきました。大きくてびっくりしました!!



思い出のアルバム



屋外で食べると、美味しいねー



このジンギスカンは柔らかくておいしい。



美容の日でオシャレしてみました。



月1回ですが、お化粧が楽しみです



今日の昼食は私達が作ります。



手作り昼食会は、女性だけに任せておけない!!



フラ愛の会です。美人ぞろいです。



6月の誕生会で金子さんは101才を迎えました。



フレフレ!! 赤組頑張れー。



勝ったぞー、白組やったね。

ヘルパーステーション

ふれあい

電話 (0142) 66 - 3184



「ヘルパーステーションふれあい」では、色々な機能と連携を取りながら、皆さんの日常生活を支援しています。

この夏、皆様はどうお過ごしですか？ 御自分ではさほど暑くないと思われても、真夏は熱中症に注意が必要です。

1つ目は、窓を閉め切っていると気温が上昇する為、危険なので窓を開け風通しを良くしましょう。

2つ目は、夜間等にトイレに行く回数が増えるので、水分を控えたりする方も多いと思います。それでは脱水症状になるので水分を摂った方がよいのですが、がぶがぶ飲む必要はなく、食後や一服のお茶時等にこまめに飲めば良いそうです。

3つ目は、高齢になると暑さに対して敏感さが衰えて、体温を調整するのも上手く出来ないのと、汗をかきにくいというのがあります。

これ全部が重なり合って熱中症になりやすいので、換気や水分補給をするよう心がけてこの夏を乗り切ってください。

☆ヘルパーステーション ふれあい サービス内容 ☆

- ご家庭の掃除、洗濯、調理、買い物等の家事援助
- 生活上の相談、助言
- 身体の不自由な方への入浴介助、排泄介助、食事介助等の他、自立生活支援のための見守りの援助等

このような内容で、利用される方によって必要なサービスを提供しておりますが、わからない事がありましたら、ヘルパーステーション「ふれあい」までお気軽にご相談下さい。

これからも、在宅で元気に過ごす事が出来る様、日常生活の支援をしていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願い致します。



6月に職員が施設玄関前に初夏の花を、プランターに植えました

アサガオ風なペチュニア
次から次とつぼみがでてくる
オレンジ風の花
黄色のマーガレット風な花

癒しの空間を皆さんに
感じてもらえたら幸いです



壮警町生活支援ハウス
ふれあいハイツ

電話 (0142)
66-4141

ふれあい広場
**野外歩行
 実践運動**

今年度から施設内だけでなく、野外に行き運動（活動）をしてみようということで、町内外の整備された公園の芝生やウッドチップコースでの歩行実践運動を始めました。

皆様には、綺麗な景色を眺め、おいしい空気を吸いながら運動ができるので、とてもよろこばれています。

下段の写真は、大滝の三階滝・洞爺湖畔・洞爺湖町財田の各公園での様子です。

大滝の三階滝



洞爺湖畔



洞爺湖町財田



デイサービスセンター
ふれあい広場
 電話 66 - 3184

観桜会

今年も恒例のバスハイク「観桜会」を5月13日から19日まで、伊達市方面へ行ってきました。今年も気温がなかなか上がらず、桜の開花が遅れていましたが、その分、いつもの年より長く楽しむことができました。特に伊達の河川敷の桜は、咲き出すと一斉に開花し、見応えのあるヨシノザクラを見て皆さんから「うわぁー！」と歓声があがり、やはり日本人の心に触れる花は『サクラ』だなぁーと思いました。他にもウメやモモの花などが、私たちの目を楽しませてくれました。今年もアリガトウ！



デイサービスセンター ふれあい広場利用状況

(平成 22 年 6 月 30 日現在)

介護保険 (介護給付 & 予防給付)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
男	3名	3名	4名	2名	3名
女	9名	5名	9名	8名	9名
合計	12名	8名	13名	10名	12名

※ 1日 20人まで利用可能

自立外出支援事業 (壮瞥町からの委託事業)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
男			1名		
女	3名	5名	3名	2名	3名
合計	3名	5名	4名	2名	3名

※ 1日 5人程度まで利用可能

夏バテを予防するには !!

- ① ビタミンB群が不足するとエネルギーの不足や、疲れが取れません。
◎ 豚肉・うなぎ・豆腐・ごま・レバーに多く含まれます。
- ② 硫化アリルはネギに多く含まれスタミナの強化になります。
◎ ニンニク・ネギ・タマネギ・にらに多く含まれます。
- ③ ビタミンCは体の抵抗力を付け風邪や病気を寄せ付けないので、必要不可欠な栄養成分です。ストレスや疲れ・紫外線などで失われやすい。
◎ ピーマン・トマト・イチゴ・ブロッコリー・ジャガイモ・パセリに多く含まれます。
- ④ クエン酸はエネルギーの代謝を高め、体内に溜まった疲労物質を取り除く。
◎ レモン・梅干しに多く含まれます。
- ⑤ その他としてロイヤルゼリーは自律神経やホルモンバランスを整え、疲労感を軽減する効果がある。

料理で夏バテ解消し、夏こそ充分に食べましょう。
 酢豚・豚ひれと野菜のカレー粉炒め
 キュウリのコンソメスープ
 豆腐ときくらげの炒め物…etc.

大相撲夏場所
星取表彰式で
優勝された3名です。



頑張りました。優勝です！



私も頑張りました。殊勲賞です。



敢闘賞でした。次回頑張ります。

習字サークル

佐藤美智子先生の指導のもと一生懸命書いています。



ありがとうございました

平成22年4月1日から

平成22年6月30日 (敬称略)

《寄付金》

- 橋本 尚之 伊達市
- 土井 健司 壮瞥町
- 堀 泰暉 伊達市
- 下河原 世喜 洞爺湖町
- 片平 良春 伊達市

《寄贈品》

- 川合 福司 伊達市
- 篠原 光子 壮瞥町
- 橋本 尚之 伊達市

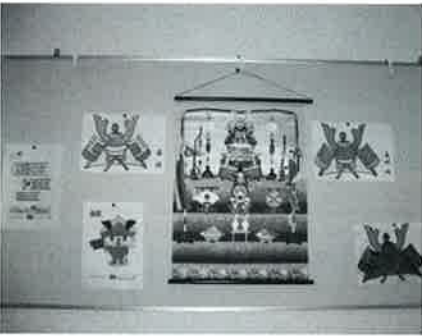
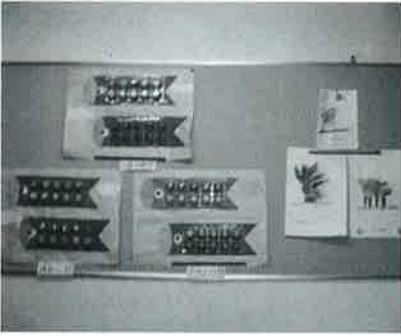
- 安藤 マサ 壮瞥町
- 高木 幸子 長崎市
- 青野 和男 壮瞥町
- 金子 和雄 壮瞥町
- 森近 恭子 壮瞥町
- 安藝 正佑 洞爺湖町
- 船場 武則 室蘭市
- 斉藤 八十枝 伊達市

《ポランティア》

- ひだまりの会 壮瞥町
- フレンドシヨップ トミタ 壮瞥町
- 佐藤美智子 壮瞥町
- あかね会 壮瞥町
- フラ愛の会 壮瞥町

作品集

入所者の方々の作品です



編集後記

食中毒を起こしやすいシーズンなので、食中毒菌を「付けない(清潔)」「増やさない(迅速・冷却)」「やっつける(加熱)」事が3原則です。

時間が経ち過ぎた食品は、思い切って捨てましょう。残った食品を温め直す時は、十分に加熱(75℃以上)しましょう。少しでも怪しいと思った食品は、食べない事です。

冷蔵庫の中であっても細菌が死ぬわけではありませんから、保存した食品は早めに使い切りましょう。少しでも怪しいと思った食品は、食べないようにしましょう。

各地で猛暑や豪雨で、被害も多く出ています。あまりの暑さで熱中症になる人も多いようです。

最近では北海道も30度近くなる日があり、びっくりります。

体調に注意してこの夏を、過ごして下さい。