

## ◆介護保険のい・ろ・は ～通所系サービス編～

今回は通所系のサービスについてご紹介していきたいと思ひます。

### 通所介護（デイサービス）

通所施設（通称：デイサービス）に通って入浴や排泄、食事等の日常生活上の世話や機能訓練を受けることができるサービスです。人数は事業所によって小人数なところから大人数なところまであり、各事業所ごとに様々な特徴があります。みどり園のデイサービスは、利用者様がそれぞれ自由に過ごして頂けるようにしているところが特徴です。1日に平均して23人位の方が通所されています。

### 通所リハビリテーション（デイケア）

病院や老健施設に併設されている通所リハビリテーション施設（通称：デイケア）に通い、リハビリ専門のスタッフ（理学療法士・作業療法士等）から必要なリハビリを受けることができるサービスです。デイケアの利用には主治医の指示書が必要です。

同じ通所系のサービスですが、リハビリを中心に利用されたい方にはデイケアがお勧めです。また、外出や人との交流を図ることを中心に利用されたい方にはデイサービスがお勧めです。

見学や1日体験等が出来るところもありますので、自分に合ったサービスを選ぶことが出来ます。お気軽にご相談ください。

（ケアマネージャー 梶川）



## ◆熱中症の予防について

すっかり暑くなってきましたが、体調を崩していませんか。今年も熱中症に注意が必要な季節になりました。しっかり対策、予防をしていきましょう。

【熱中症を防ぐには】

### ●こまめに水分補給する。

特に高齢者の方は、水分が足りていなくても、のどの渇きをあまり感じない方がいらっしゃいます。出来るだけこまめに、そして早めに水分補給をするようにしてください。また、汗をたくさんかいた時には塩分も補給した方がいいと言われています。

### ●室内の温度調節をしっかり行う。

暑さの感じ方は人によって異なります。最近では節電が騒がれていますが、無理な節電をせず、必要な時には適度に扇風機やエアコンを使用して、きちんと温度調節を行うように心掛けてください。しかし、冷やしすぎには気を付けてください。

### ●外出時の注意点

外出される際には日傘や帽子を着用するようにしてください。また、適度に休憩を入れながら体調に無理のないよう、心がけてください。疲れを感じた時には、無理はせず一休みすることが大切です。また、栄養をしっかり取ることも熱中症の予防になります。3食しっかりと、バランスよく食事をするを心掛けましょう。

これからの時期、まだまだ暑くなりますが、元気でお過ごしください。

（看護師：山木）



## ◆あしがき

すっかり暑くなってきました。夏がやってきますね。先日は阿戸にホテルを見に行きました。乱舞していてまだまだ自然がいっぱい残っている事を実感しました。20代の若いスタッフは「ホテルって見たことないんです・・・」と言う人が多かったのですが入居者様は「昔は良く見たもんだよ・・・」と話してくださいました。季節のこと、昔のこと、年代のこと等を皆で共有し知って頂く事で、日々の入居者様の生活を、よりよく知っていく事が出来ると思ひます。来年は是非、皆さんとお出かけしたいと思ひています。

さて、昨年夏祭りの際には入居者様・ご家族・地域の方々がたくさんご来場いただきました。今年も8月の最後の日曜日に開催を予定しています。みなさんに喜んで頂けるように、スタッフも楽しんで準備していきますので楽しみに。

（小代）



## みどり園から

2012年 夏号

今号のもくじ

みどり園トピックス

お誕生日会&お出かけ  
府中みどり園での出来事  
おやつ&お食事作り  
7・8・9月の行事・イベント予定

ボランティアの皆様  
ありがとうございます  
介護保険のい・ろ・は  
～通所系サービス編～

熱中症の予防について

あしがき

府中みどり園 広報委員会  
〒735-0013  
安芸郡府中町浜田1丁目6番7号  
TEL 082-281-6700  
FAX 082-281-6701  
御意見・御感想などはこちら  
info@midorien-fuchu.jp  
ホームページアドレスはこちら  
http://www.midorien-fuchu.jp/index

社会福祉法人 みどり会  
**府中みどり園**  
ゆっくり・いっしょに・たのしく

関係者各位

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

この広報誌を通して府中みどり園の活動状況を知っていただき、より一層地域の方との連携を深めてまいりたいと思ひます。つきましては、皆さまにご高覧いただければ幸いに存じます。今後とも、ご指導のほどどうぞよろしくお願い申し上げます。

府中みどり園 施設長 山根 浩

# こんにちは！



◇みどり園トピックス！！◇  
お誕生日会を開きました！

グループホームにて入居者様の誕生日会を開きました。最初は、恥ずかしそうにされていましたがみなさんでケーキを食べて・・・歌を唄ってここで、サプライズのプレゼントが・・・



駆けつけて下さったお知り合いの方や職員からの心のこもったプレゼントです。これからも1年に1度のイベントを皆様と一緒に楽しくお祝いしていきたいです。

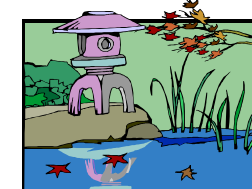


## お出かけしました！！

縮景園の散策に行ってきました。以前から楽しみにしておられ、願いが通じ、快晴となり新緑を満喫してきました。園に戻ってからも「楽しかったね。」などいっぱいの感想が返ってきました。



みどり鮮やか





# 府中みどり園での出来事

## おやつ&お食事作り！！

### 【ディサービス】

1周年を機に、毎月行っている人気行事「おやつを作るレク=おやつレク」をパワーアップして、「お昼ご飯を利用者様と一緒に作って食べるレク=料理レク」を行いました。  
今回のメニューは手巻き寿司、肉じゃが、お吸い物です。30人分を手分けして作りましたが、どれも絶品でした。次は何を作ってみようか楽しみにしています。



### 【特別養護老人ホーム】

食堂で朝食バイキングを行いました。朝早くから入居者様とサンドイッチ作り。他にはサラダ・スープなどなど  
[おいしいね] [またやろうね]と嬉しい言葉をいただき、とてもアットホームな食事会となりました。



できあがり！



おやつにフルーチェ作りを楽しみました。みんなで順番にボウルを回して助け合いながらの作業でした。こんな光景がみられるのはとてもうれしいものです。

完成品はこちら



### 【グループホーム】

ちょっと早い？ですがそうめん流しを楽しみました。夏に近い日差しの中、たくさん、おいしくいただきました。汗をかきながらですが皆さん笑顔でした！！



## ◆7月・8月・9月の行事・イベント予定

### 7月

- 9日(月)・・・三味線演奏会
- 19日(木)・・・オカリナ演奏会
- 28日(土)・・・銭太鼓演奏会
- 31日(火)・・・朗読会



### 8月

- 23日(木)・・・オカリナ演奏会
- 25日(土)・・・銭太鼓演奏会
- 26日(日)  
**みどり園夏祭り**  
ご期待ください。



### 9月

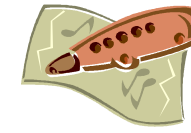
- 20日(木)・・・オカリナ演奏会
- 22日(土)・・・銭太鼓演奏会
- 【その他】(日時未定)  
・敬老会  
・お月見など



地域の方も、お気軽にお越しくださいませ。  
日程・時間については、変更する場合があります。来られるときは前もってお電話にてご確認ください。

## ボランティアの皆様、ありがとうございます。

今期も数多くの皆様にボランティアにお越しいただき誠にありがとうございます。今後ともよろしくお願い致します。



オカリナ（風遊音様）  
毎回心地よい音色で、皆様癒されております。馴染みの歌も多く、毎回楽しい時間を過ごしています。



銭太鼓（銭つばき様）  
雄大な響きと華麗な舞でいつも元気をもらっています。掛け声・手拍子もあり盛り上がった行事でした。



バンド演奏（WAVE様）  
昔懐かしい音楽を演奏して下さいました。若かりし頃に戻り、思わず涙ぐむ方もおられ感動的でした。



朗読（藍の会様）  
昔話を朗読して下さいました。皆様「懐かしいね」の言葉もあり、にこやかに聞き入っておられました。



ピアノ&歌の演奏（井川様）  
懐かしい音楽を演奏して下さいました。利用者様の中にもピアノをされてらっしゃる方がおられ、終わってからも昔話に花が咲きました。



手品&踊りの披露（小泉様）  
綺麗な舞いや不思議な手品に皆さん大喜び！思わず身を乗り出して見られる方もおられ盛り上がりました。

## ボランティアに参加して下さる方を募集しております

例えば

- 演芸、歌、踊り、音楽などを披露して下さる方。
  - お年寄りの話し相手になって下さる方。
  - マージャンや将棋などの相手をして下さる方。
  - 介護の仕事やボランティアに興味があるけれど・・・という方。
  - 読まない本を寄付して下さる方。（本の貸し出しコーナーあり）
  - みどり園のグランドピアノで練習をしたいという方。
- （毎週日曜日、2時間以内） 詳しくは職員までお気軽にお問合せください

