

通所介護たより

今年も六月の第四週に、みなさんと一緒に笹巻きを作り、一緒におやつにいただきました。白石出身の方や昔から作り慣れている方々は、手が自然に動いて、あつという間にすつきりとした形の三角形が出来上がりました。みなさんから賞賛の言葉がかけられました。

さて、毎日蒸し暑い日が続いています。この頃のように気温と湿度が高い時期には、熱中症になりやすいと言われていています。特に高齢の方は、一般的にのどの渇きや体感温度の低い方が多いので、知らない間に熱中症にかかっていることがあります。中には熱がなくても肺炎になっている場合もあります。咳や微熱がなかなか治らなかったり、繰り返す時には、主治医に相談し、レントゲンを撮っていたり、などで診断を仰いで下さい。また、適度な塩分の補充（いつもより少し濃いめの味つけ）と十分な水分摂取に心がけて下さい。ゆっくりと体を休め睡眠が取れる室内環境の整備も大切になってきます。



やわらか脳

脳の若さを維持するキーワード。それが「やわらか脳」です。年を取るとともに、脳はどんどん硬直して行きます。やわらか脳を形成する秘訣の一つは、「やる気と創造力を増進させてエネルギーに生きること」だと言われています。

四角の中に、四字熟語がバラバラになっています。
 5つを完成させて、下に記入して下さい。

温	新	田	同	空
	故	絶	我	呉
	知	里	中	水
後	舟	引	五	越
				霧

ほっとあいでも、ここに記したことに気を配って、お元気に過ごしていただけるよう配慮してまいります。ご家庭でもよろしく願っています。

六月の活動から



五月・六月の壁画が完成しました。アジサイや藤の花に囲まれた家には、てるてる坊主が並んでいます。てるてる坊主は新聞紙を丸めた上に、白い布をかぶせ、利用さんそれぞれに顔を描いていただきました。一つ一つにとっても特色のあるお顔ができました。

先日の午前中、雨が降った日に、外にてるてる坊主を出すと、午後から暑いくらいのお天気になりました。とても効果がある照るてるてる坊主です。



NPO法人ほっとあいからのご案内

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」

特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。

その時々様々なニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。

みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の方までお声がけ下さい。

自主事業(住民参加型在宅福祉サービス)

- ・ファミリーサポートホームヘルプサービス
- ・外出支援・移動サービス
- ・ほっとあいの家(デイケア・ナイトケア)
- ・おしゃべりサロンほっとあい(毎週土曜日)

介護保険事業

- ・居宅介護支援・訪問介護・通所介護

障害者自立支援法

- ・ホームヘルプサービス

行政委託事業

- ・軽度生活支援・障害者等移動支援
- ・障害者等一時預かり

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555

クラブ活動ピックアップ



今月は読書クラブの活動風景をご紹介します。読書クラブでは、話題の新聞記事「宇宙探査機はやぶさ」や童話、本の一部など、負担にならないように読んでいただいております。目が不自由な方には聞いていただいております。「字を読む」「声に出す」という行為は、とてもいいことだと言われています。ぜひ続けていただければと思います。

六月の行事

- ・紙芝居
- ・七夕行事
- ・誕生会
- ・みんなと一緒に歌おう
- ・お茶会