

笑顔一番星！
らっ星のデイサービス
★ ★ ★ ★ ★
デイサロン☆こまば

☆ きらめき ☆

暑い夏を笑顔で乗り切ろう！



石田主任の笑顔一番星★



空は気持ちよく晴れ渡たり、照りつけるような暑い！
熱い！！陽射し。いよいよ夏がやってきました。
7月の中旬頃から愛隣会構内ではセミの声が聞え始め、今では「ミーン！ミーン！」と、大合唱をしています。
さて、今年も体温を超えるほどの暑さが続き、日々“熱中症警戒アラート”を耳にし、日本の夏は年々暑さが厳しくなっていますね。
ご利用者様も職員も熱中症対策が必要です！
まずは、暑さに負けない体力づくり…気温が上がり始まる初夏から、日常的に適度な運動を行い、適度な食事、十分な睡眠を取ることが大切です。
そして、日々の生活の中での暑さ対策…適度な空調で室内の温度を保ったり、衣服を工夫することで熱中症の危険を避けやすくなります。
デイサロンこまばでは、こまめな水分摂取をして頂き、体調の変化に気を付けています。涼しいデイサロンで楽しく過ごしながら、暑い夏を元気に乗り切りましょう！！

デイサロンのメダカたち



メダ活

デイサロンこまばでは、数年前からベランダでメダカの飼育をしています。昨年は、「メダカ差し上げます！」のポスターを貼ったところ、近隣の方や子供たちがもらいに来てくれて、たくさんのメダカがお嫁？に行きました。みんな元気に暮らしているかな…。

今年もすでにたくさんのメダカの赤ちゃんが生まれて、すくすくと成長しています！

冬にはまったくエサを食べなくなっていたメダカ達が、夏になって活発に動きだし、元気にエサを食べ始めました。

ご利用者の皆さんもエサやりをしてくれています。「今日も元気ね！」
「たくさん食べな！」とほっこりするようなおしゃべりが聞こえてきます。

近所の子供たちも遊びに来ます。

「この子ちっちゃいね」「あっ！食べた!!」
ととっても楽しそうです。

Youtube に、子供たちの可愛い音声で



「メダ活」の様子がアップされているので是非ご覧ください！

こちらのQRコードから⇒



リハビリ・歩行訓練

広いフロアを利用して歩行訓練を行っています！
ナースが横について見守りながら
「顔を上げてください！」
「腰が曲がってきていますよ！」
などと、お声掛けしています。
「自宅でも安定して歩行ができるようになりたい！」
「元気になるって外出できるようになりたい！」
皆さんそんな思いで一生懸命取り組まれています。
マシンなどのトレーニング機械はないので高度なことはできませんが、
広いフロアを利用して、
隣に誰がいてくれる安心感を味わいながら、
ナースと一緒に歩行訓練をしてみませんか。



熱中症対策ポイント！



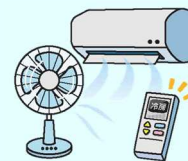
1 気温や湿度を計って知ろう！

暑いと感じないのに室温は30℃以上、なんてこともあります。部屋に温湿度計を置いて確認しましょう。温湿度計は数百円程度で購入できます。



2 室内を涼しくしよう！

エアコンや扇風機などを上手に使いましょう。体に直接風が来ないように風向きを調整して、お部屋の空気に流れを作って涼しく過ごしましょう。



3 水分を計画的にとろう！

たとえのどの渇きを感じていなくても、こまめな水分補給をしましょう。お風呂での熱中症にも要注意！入浴前後は水分補給をしましょう。
寝るときは枕元に飲料置いておきましょう。



4 お出かけは体に充分配慮しよう！

猛暑の日の外出はなるべく控えましょう。外出時は日傘や帽子で日差しから守りましょう。無理をせず、少しでも体調不良を感じたら、涼しい場所に避難しましょう。



笑顔一番星！
5つ星のデイサービス

デイサロン☆こまば

きらめき

〒153-8516 東京都目黒区大橋2-19-1 TEL 03-3485-9829 第46号

演芸会

毎年恒例の『演芸会』を6月に開催しました！
ボランティアさんをお招きして、明るく華やかな演芸会となりました。

フラダンス

フラダンスを踊ろう会 の皆さんが
ハワイの心地よい音楽に合わせて、フラダンスを披露してくださいました。

踊りの動きに一つ一つ意味があるフラダンスを教
えてくれ、みんなで一緒に踊ることができました！



マジックショー

毎週水曜日にボランティアに来てくれている
ブリティッシュスクールの学生さんが
『マジック(手品)』を披露して
くれました！

学生さん達が各テーブルを順番に回るスタイルで、
カード(トランプ)やバラを使った手品などを披露。
ご利用者さんも「えっ??」と、
ビックリなご様子でした。



バルーンアートでは一人一人に可愛い犬
を作ってプレゼントしてくれました！



コンサート

ポップス倶楽部 の皆さんがおしゃれなポッ
プスを演奏してくださいました。
山口百恵さんの『コスモス』や『青い山脈』な
どと一緒に歌いました。素敵なピアノ演奏と、
皆さんの明るく元気な歌声が心弾み、とても
楽しい演奏会でした。ご利用者の方々も一緒に
歌いアンコールまで大盛り上がりでした。

