

笑顔一番星！
5つ星のデイサービス
デイサロン☆こまば

令和7年8月発行
[第46号]

さらめき*

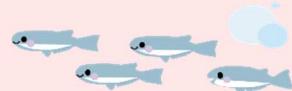
暑い夏を笑顔で乗り切ろう！

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。
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。

マシー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、隣に誰か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°C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、お部屋の空気によれを作り涼しく過ごしましょう。



3 水分を計画的にとろう！

たとえのどの渴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。





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

フラダンス

フラダンスを踊ろう会 の皆さん
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！



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
を作つてプレゼントしてくれました！

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！



コンサート

ポップス倶楽部 の皆さん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、とっても楽しい演奏会でした。ご利用の方々も一緒に
歌いアンコールまで大盛り上がりでした。

