



# 広報 夏号

## むさしの

平成27年  
8月

VOL.45

7月25日、むさしにて納涼祭が行われました。  
今年には雨が降る様子もなく晴天の中で行事を行うことが出来ました。  
今年のテーマは「わっしょい わっしょい 夏祭り」です。今回もお好み焼き、焼きそば、すいか等、多くの模擬店が並び大盛況でした。  
また、富士見太鼓や大井チンドン一座による演奏やうづき会による踊り、職員による余興が行われ、利用者様、ご家族様も大変盛り上がりおりました。  
納涼祭の時間はあっという間に過ぎ、最後まで大きな事故もなく終わることが出来ました。これもひとえに御家族の皆様、ボランティアの皆様、地域の皆様のご協力があったからこそ、職員一同深く深く感謝しております。本当にありがとうございました。  
利用者様も暑い中ご参加いただき、ありがとうございました。



# 納涼祭



## ～利用者様に納涼祭の感想を聞いてみました～

- 暑かったけど楽しかった、来年もまた参加したい。
- 家族と一緒に楽しめて良かった。
- 孫の顔が見れて良かった。
- みんなが頑張っている姿を見て元気が出た。
- 太鼓が良かった～。
- 生ビールが美味しかった！

利用者様には好評でした。来年も今年以上に皆様が楽しめるように頑張っていきたい  
と思います。

# 七夕行事



7月7日、七夕行事が行われました。

七夕は天の川にはばまれ、会う事の出来なくなったひこぼし様とおりひめ様が1年に1度会うことのできる日とされています。七夕の笹に願い事を書いて飾ると願い事がかなうと言われていました。

利用者様は一生懸命願い事を書いて、飾りつけをされていました。

願い事がほんの少しでもかなうといいなと思います。



## ～☆願い事☆～

利用者様の願い事を一部紹介します！

- うまいものが食べたい。
- 孫が幸せになりますように。
- 100歳まで元気でいられますように。
- 皆が健康でいられますように。
- 毎日笑顔で過ごしたい。

# 思い出の外出行事

季節の行事や個別外出で色々な所に出掛けました。  
皆様、気分転換できたようで満面の笑顔と、思い出をいっぱい作りました。



## スムージー作り



猛暑が厳しき食欲も減るこの夏に元気でいて頂けるよう、栄養たっぷりの飲み物を提供しました。まだ召し上がられていない曜日の方にも予定しておりますので楽しみにして下さい。





7月25日(土)に行われた納涼祭の写真です。お天気に恵まれ、とても暑い日でしたが、ご利用者様、ご家族様の多くの方にご参加頂きました。ありがとうございました。



デイサービスでの日常のご様子です。先月よりスタンプラリーを行いました。各々で目標を決め、達成できたらシールを貼り、シールが全て貯まったら、ご希望に沿った形でプレゼントや外出を考えています。スタンプラリーを開始してからは目の色が変わり、懸命に取り組まれている方が多数いらっしゃいます。



# 5月

## ひだまりホームパーティー

### しゃくなげ

しゃくなげユニットでは寿司を作りました。やっぱりお寿司は美味しいとの声が聞かれました。



### ひまわり

ひまわりユニットではうどんを作りました。さっぱりしていて美味しいとの声が聞かれました。



### こすもす

こすもすユニットではフレンチトーストとポテトサラダを作りました。洋食もいいですねとの声がありました。





# すいせん

すいせんユニットでは唐揚げを作りました。柔らかくて美味しいとの声が多く聞かれました。



# 6月 ひだまり運動会

ひだまり運動会では各ユニット対抗戦で行いました。

- 種目① 箱の中身はなんだろな
- 種目② ボール回し
- 種目③ 玉入れ
- 種目④ 綱引き



# 表彰式

優勝は.. すいせんユニットです!



## 夏を上手に乗り切る生活法は？

暑い季節を乗りきり、病気を予防するためには規則正しい生活を送ることが何より大切です。

**食事** 朝食を抜かないこと。できるだけ一定の時間に3食きちんと摂る。

汗をかいたら必ず水分を補給する。

**睡眠** 夜ふかしせず、たっぷり睡眠時間をとって、疲れを翌日に持ち越さない。

**運動** 適度な運動は生活にリズムをつけ、自律神経の働きを整える効果が高い。ストレス解消や食欲増進にも有効なので、ぜひ毎日の習慣に。暑いシーズンは、朝と晩の日差しが弱く涼しい時間帯に、ウォーキングやラジオ体操など軽い運動をするといいでしょう。

水分補給は、のどが乾いてからより、乾く前にこまめに補給することが脱水症状や疲労を予防するコツです。

**入浴** ぬるめのお湯にゆっくり入ることは、自律神経の働きを整えて、心身ともにリラックスさせる効果が高い。

### エアコン活用のポイント

エアコンによって自律神経が乱れて夏バテや冷え症、胃腸の機能の不調など、様々な障害が生じます。そこで、エアコンと上手に付き合えるポイントをご紹介します。

☆外気温との差が5℃～6℃が理想

☆外出するときはカーディガンなどを持っていく

☆寝るときはタイマーを忘れずに

#### 発行人

社会福祉法人ふじみ野福祉会

〒354-0003

埼玉県富士見市大字南畑新田16-1

TEL : 049-255-6102 FAX : 049-255-6601

<http://www.f-musashino.jp/>

(南畑地区)

- ・特別養護老人ホーム
- ・ショートステイ
- ・デイサービスセンター
- ・ヘルパーステーション
- ・支援センター
- ・配食サービス事業
- ・地域包括支援センター

(水子地区)

- ・地域密着型特別養護老人ホーム
- ・小規模多機能型居宅介護
- ・支援センター
- ・地域包括支援センター

施設長 吉江 孝行

#### 編集後期

暑い季節がやってきました。  
今回の夏号は納涼祭の写真をメインに作成しました。  
納涼祭の雰囲気少しでも伝わるといいなと思います。

これから先も、様々な行事を行っていきますので、利用者様、職員一同心よりお待ちしております。楽しいひと時を一緒に過ごしましょう。

まだ暑い日が続きますが体にはお気をつけ下さい。

岩澤