

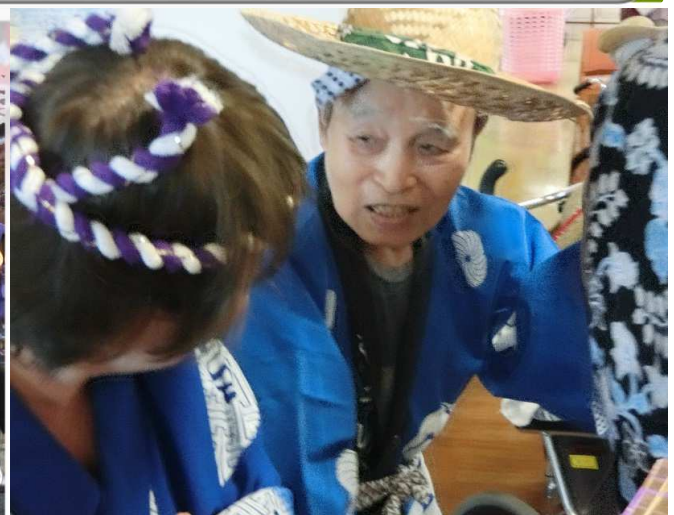
VOL. 49

7月30日、むさしでは納涼祭が開催されました！

天気は晴天となりお祭りには最適な日となり、ボランティアによる出し物や職員による余興も行われ、暑さにも負けない賑わいとなりました。

写真でもわかると思いますが、皆、笑顔であふれており、納涼祭は利用者様の記憶に残るような行事が出来たと思います。

利用者様、ご家族様、ボランティアの皆様には職員一同、本当に感謝しております。
ありがとうございました。





納涼祭



七夕行事



利用者様の願い事を一部紹介いたします。

- ・巨人が優勝しますように。
- ・息子が幸せに暮らせますように。
- ・病気がなおりますように。
- ・うまいものをいっぱい食べたい
- ・みんなと仲良くしたい。



願い事、叶うと良いですね。

外出行事

6月1日(水) ららぽーと富士見にお出かけに行っていました。
現地に車で出発して、利用者様が自ら選んで買ったおやつを食べました。
皆とても嬉しそうでした、日頃味わえない雰囲気の中、気分転換ができたのではないのでしょうか。





むさしの納涼祭

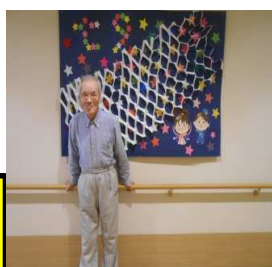
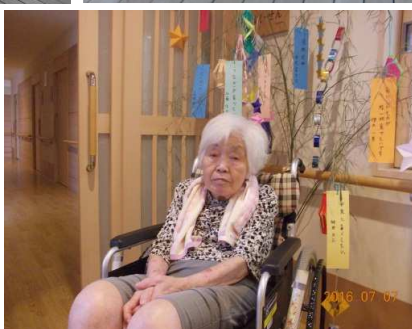
今年の納涼祭のスローガンは「日本の夏！むさしのの夏！納涼祭2016！」
 と言う事でご利用者様に選んでいただいた言葉で決定しました。
 例年より1週間遅い7月30日の土曜日に行われ、暑さの心配がりましたが、
 たくさんの方に参加いただき、暑さも吹き飛ばすエネルギーをもらいました。
 職員余興のソーラン節では汗だくになりながらコツコツと練習を重ねて準備を
 していました。アンコールの声もかかり、大成功でした。職員のみなさん、お病
 れさまでした。



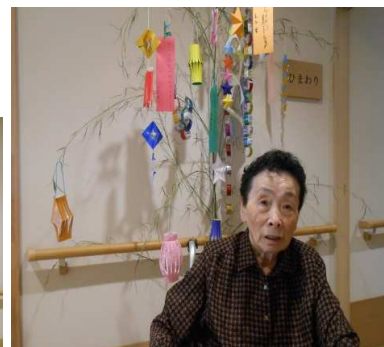


ティサービスの外出行事やおやつ作りの様子です。外出、外食行事では嗜好に合わせてがってん寿司
 とはま寿司からお好きな方を選んで頂いたり、その方々の要望に合わせてダイエーやらうぽーと、あ
 ぐれっしょの農産物直売などでお買い物満喫して頂き、大好評でした。おやつ、おかず作り行事では
 皆さまの慣れ親しんだトウモロコシや新じゃがを茹でてそのままや塩バターで食して頂いたりとシンプ
 ルな味付け、調理法を意識して楽しんで頂いております。先日、おかず作りで「山形の郷土料理 だ
 し」をご賞味頂きました。今後もその方々の懐かしい味を再現していきたいと考えております。

端午の節句



七夕



ひだまり大運動会





ひだまりホームパーティー

こすもす

ミニホットドッグ
+フライドポテト



すいせん

鶏肉のトマト

ひまわり

スープ餃子



しゃくなげ

握り寿司



水分不足に注意！

上手に水分を補給するには？

- ・1度に吸収できる水分の量は200ml程度です。摂りすぎは腎臓に負担がかかるので気をつけましょう。
- ・のどが渇いたと思った時に水を飲む、では遅いという説もあるほどです。
水分はこまめに、200ml程度の水を一気に飲むのではなく啗むようにして飲むようにすると良いです。
- ・コーヒー、紅茶、緑茶などのカフェインは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまいます。またビールなどのアルコールで失われた水分を補ったつもりでも、一旦吸収した水分はその後それ以上の水分が、尿で失われてしまいます。
これらを飲むときは、水などアルコールやカフェインを含まない水分を、いつもより多めに補給するようにしましょう。
- ・以下のタイミングには意識して水分補給しましょう。
 - 起床時
 - 外出前
 - 会社や目的地に到着後
 - 勤務中
 - 車の運転中
 - スポーツの前後
 - 入浴前後
 - 就寝前
- ・正しい水分補給で脱水症状や熱中症を予防し、よりよい身体のコンドিশョンを保って楽しく運動しましょう。

発行人

社会福祉法人ふじみ野福社会

〒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

今年の納涼祭も大きな事故もなく、大盛況のうちに終わることができました。

これもご家族様、ボランティアの皆様のご協力があったことだと感じております。

最近は暑い日が続くせいかあまり食欲が湧いてきません。介護の仕事をするには、自分の健康が大事になってきますのでしっかりと水分をとって健康を維持していきたいと思っております。

次回発行は11月15日となります

岩澤