



有 磯 苑 だ よ り

発行日 令和4年7月

No. 257

〒939-0741

富山県下新川郡朝日町泊555番地

Tel : 0765-82-2200

発行責任者 特別養護老人ホーム有磯苑 施設長 清水明夫

面会について

有磯苑では、一日当たりの人数制限を設けた **ガラス越しでの面会とタブレットを使用したオンライン面会** を **完全予約制** で実施しています。

大変ご迷惑をおかけしていますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

詳しくはお問合せいただくか、**ホームページ**をご覧ください。



ご寄付・ご奉仕ありがとうございます！
(5月～6月、敬称略)

寄付金

- ◆ 朝日町ライオンズクラブ
- ◆ 匿名 1 件

寄付物品

- ◆ 犬田 優 介護用品
- ◆ 花と緑の銀行 マリーゴールド苗他
- ◆ 匿名 3 件 日用品他

ボランティア

- ◆ 四季彩 誕生絵手紙作成
- ◆ 水島祐子 裁縫作業

朝日町ライオンズクラブの寄付金で「車椅子」と「スライディングボード」を購入しました。
温かいご支援、感謝します。



夏まつり中止のお知らせ

例年8月に開催しております「有磯苑夏まつり」は、入居者の皆さまと参加いただく皆さまの新型コロナウイルスの感染予防と健康・安全を第一に考え、昨年に引き続き中止とさせていただきます。

楽しみにしていただいていた皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解頂きたくお願い申し上げます。



職員募集

私たちと一緒に働きませんか？



当法人では、
共に働く職員を募集しています。

【募集職種】

- ◇ 介護士
- ◇ 介護士(契約職員)
- ◇ 介護支援専門員
- ◇ 生活相談員

詳細は、当法人ホームページをご覧ください。

<http://www.arisokai.jp/>

※ お気軽にご相談ください。随時募集を行っています。

さんの近況

担当:



CONTENTS

● 100歳のお祝い	P2	● 旬のレシピ	P3
● 七夕飾り	P2	● 面会について	P4
● 海岸清掃を実施しました	P2	● 夏まつり中止のお知らせ	P4
● 医務室より	P2	● ご寄付・ご奉仕紹介	P4
● おうちでリハ	P3	● 職員募集	P4
● 熱中症にご注意！	P3			

100歳のお祝い

5月10日(火)、新館もえぎの家に入居されている徳竹てる子さんが満100歳の誕生日を迎えられ、お祝い会を行いました。

リモートで参加の笹原町長から、お祝いの言葉をいただいた後、記念品と花束を手渡され、大変嬉しそうでした。

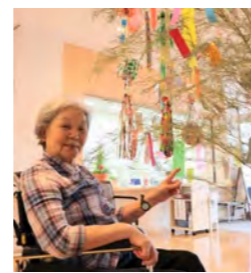
同じもえぎの家に入居されている、昨年100歳を迎えられた館ひささんとツーショット。(写真右から2枚目)「私たち二人とも100歳ね。まだまだ長生きしようね。」と、意気込みを語られていました。



七夕飾り

本館さくら食堂、新館玄関前に七夕飾りをしました。

入居者の皆さん、それぞれの願い事を短冊に書きました。「私の願い叶えばいいなあ。」と、目を輝かせながら、七夕飾りに見入っていました。



海岸清掃を実施しました



6月23日(木)、職員31名が参加し、法人施設裏の海岸清掃を実施しました。

ごみのポイ捨て、環境汚染ストップの思いを胸に、たくさんのごみを集めました。

今後も積極的に地域貢献の活動に取り組んでいきます。

医務室より

新型コロナウイルスワクチンの4回目接種について

有磯苑では7月19日(火)から、入居者の皆さまへの新型コロナウイルスワクチンの4回目接種を行います。

接種が完了しましたら、ご家族の皆さまに改めてご連絡いたします。

苑では、接種後も引き続き感染症対策に努めていきます。

ご家族の皆さまにおかれましても、新型コロナウイルス感染症が終息するまで、感染『しない』、『させない』ように、日々の生活をお送りください。



おうちでリハ ~グーパー体操のご紹介~

手足の運動は脳の活性化にもよいと言われています。さらに、手足を動かすだけでなく考えながら動かすことで、より効果が得られます。

今回は脳の活性化のため、座って簡単にできる『グーパー体操』をご紹介します。



- パターン1**
- ① 両手をグーにした状態で胸の前に構えます。
 - ② 掛け声に合わせて手をパーにして、胸の前から腕を上方向へ伸ばします。
 - ③ ①と②で1回とし、これを10~20回行います。

- パターン2**
- ① 両手をパーにした状態で胸の前に構えます。
 - ② 掛け声に合わせて手をグーにして、胸の前から腕を上方向へ伸ばします。
 - ③ ①と②で1回とし、これを10~20回行います。

さらに効果的にするため、パターン1とパターン2を組み合わせで行いましょう。

組合せで10回行う場合には、初めの5回はパターン1、残りの5回はパターン2で行うことをお勧めします。

熱中症にご注意!



7月から9月は熱中症に注意しましょう。高齢者は暑さへの感覚が低下しており、脱水状態にも気づきにくく、熱中症のリスクが高いといわれています。また、マスクの着用により、室内にいても熱中症のリスクが高まります。これからの季節、気温や湿度が高い時は特に注意。熱中症は他人事と思わず、予防をしっかり行いましょう。また、もし自分の周りに熱中症を疑われる人がいた場合、次のことに注意してください。

熱中症を疑われる人をみかけたら

涼しい場所へ誘導

- ・日陰やエアコンの効いた部屋などの涼しい場所へ移動する

身体を冷やす

- ・衣服をゆるめ、身体を冷やす(首回り、脇の下、足の付け根等)

水分補給

- ・スポーツドリンクや経口補水液を補給する

旬のレシピ

きゅうりのスタミナ漬け

【材料】(2~3人分)

- ・きゅうり 大2本
- ・塩 小さじ1
- ・ごま 大さじ1

- ☆ ・ぼん酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・ごま油 少々
- ・ニンニク 大さじ1/2
- ・チューブ

【作り方】

- ① きゅうりに塩小さじ1を振りかけ、板ずりをする。きゅうりの水気が出るまでしばらくおく。
- ② ①をさっと洗い、水気を切り、一口大に切り分ける。
- ③ ビニール袋に②と☆の半分を入れて、よく揉みこんだ後、冷蔵庫で3時間程冷やし漬け込む。
- ④ ビニール袋に溜まった調味液を捨て、残りの半分の☆とごま大さじ1を混ぜて完成。

