

## デイサービスだより



デイサービスでは、4月にお花見に行きました。依那古の木津川沿いの桜並木を車窓から眺め、道中の桜を愛でながら、長田の西蓮寺に向かいました。満開の桜に見惚れながら、皆様「わあ、綺麗。」と思わず言葉がこぼれていました。「今年も皆と来て良かったなあ。」「また来年やな。」と、次の桜を楽しみにしておられました。

さて、デイサービスでは5月からフットマッサージ器を導入し、ご希望の方には自由にご利用いただいております。

ご利用いただいている方からは、「気持ちいい。」「足が軽くなった。」「体が温まる。」「いつも足が攣ってたけど、これ使って攣らなかったから利用したい。」とご好評いただいております。皆様も、是非癒しのひと時を一度体験してみませんか。



## 日常のひとコマ

毎年のお楽しみ♪  
恒例の梅シロップ作り



皆様手慣れたもので  
せっせと梅のヘソを取ります



できあがり  
楽しみです



地元の友人と昔話には  
なが咲きます\*



良いお天気の日  
おひさまを浴びパワー補充



梅パワーで今年の暑い夏も乗り切ります



## 在宅介護支援センターだより

### 特殊詐欺が急増しています!!!

犯人は「還付金があります。」「口座が不正利用されています。」「未払い金を今日中に払わないと裁判になる。」などと言い、巧妙な手口で近づいてきます。

### 被害に遭わないために...

- 公的機関が電話で口座情報や暗証番号を聞くことは絶対にありません! 電話で個人情報や口座情報は教えない!
- おかしいと思ったら、電話を切って金融機関、市役所、警察に相談!
- 在宅時の留守番電話設定や自動通話録音警告機を取り付けて、詐欺電話を予防!



### 自動通話録音警告機の使用が効果的!!!

電話に出る前に警告音声を流し、通話内容を録音する機械です。声を残すことを嫌う詐欺電話に効果的です。



この通話は  
防犯のために録音されます

## 歯科定期診察

### 歯科医師による定期的な診察が始まりました

4月より毎週火曜日に大矢歯科医院の大矢先生に来ていただき、口腔内の検診、それぞれに合った口腔ケアの方法などをご指導いただいております。

口の中を清潔に保ち、歯や歯茎の健康を守り、口の機能を維持・向上させることで、虫歯や歯周病の予防、全身の健康維持、QOLの向上にもつながります。食事をおいしく食べ、元気に過ごせるよう、口腔ケアに取り組んでいきます。



## 熱中症にご注意!!

熱中症は命を落とす危険性もある恐ろしい病気です。しっかりと対策をして熱中症を防ぎましょう。

対策①しっかりと睡眠をとりましょう。

対策②意識して水分補給。のどが渴いていなくても飲みましょう。

対策③食事は三食しっかりと食べ、体力を向上させましょう。

対策④外に出る時は涼しい時間帯にしましょう。

高齢者は特に注意が必要です。

☆熱中症にかかりやすい3つの理由

- ①体内の水分が不足しがち
- ②暑さを感じにくい
- ③体に熱がたまりやすい



※患者の半数以上は高齢者というデータがあります。しっかりと対策をし、熱中症を予防しましょう。

一緒に  
働きましょう!

介護職・看護職

正規職員大募集中!

パート職員も募集しています



ご応募はこちらから→



☎0595-22-0001

ご応募はQRまたはお電話にて

## 看護室だより

梅雨明けが待たれる今日このごろ、お元気でお過ごしでしょうか。

夏に気をつけたい体調不良の一つに脱水症が挙げられます。

脱水症とは、大量の発汗や下痢など体から水分が減少することで水分不足に陥る状態のことです。

高齢者は加齢により、脱水症のリスクが高くなっている為、当施設では脱水症予防の為、積極的な水分補給を行っています。適度な水分補給を促す、大量の発汗を防ぐ為に室温と湿度の管理を行うなどの取り組みで、利用者様が健康的に夏を乗り越えられるよう努めています。

蒸し暑い日が続きますが、体調には十分お気をつけ下さい。

## 栄養室だより

### 夏の健康対策には夏野菜がおすすめ

夏野菜に含まれる水分は、汗で不足しがちな水分やカリウムを補給し、熱がこもった体を冷やしてくれます。普段お野菜をあまり摂られない方も、夏の暑さに負けず元気に過ごすために夏野菜を取り入れてみましょう。

蒸し暑い日が続きますが、体調には十分お気をつけ下さい。



トマト

トマト色素のリコピンは強い抗酸化力があり、動脈硬化やがん、老化防止に効果があります。



ピーマン

ビタミンCは免疫力を高め、風邪の予防に役立ちます。ビタミンAも含まれており、皮膚や粘膜を強くします。