

# たから健康教室「もしばな(もしものときの話)講座」 & 簡単なリズム体操



もしばなゲームの様子。  
皆さん真剣に選んでいます！！

今回のテーマは「もしばな(もしものときの話)講座」でした。

人は最期を迎えるときに自分自身がどうしたいかは、本音がいえない・誰にどう伝えようか・など、日常生活の中で会話になりにくいことを、カードを使い地域の皆さんと考え交流しました。

様々な考えがあるなかで、これからの自分自身のことを地域の皆さんと一緒に考えるきっかけになればと思いました。

体操は県立大学の学生が講師となり

「年齢を重ねても元気でいられる体操」を考え、音楽に合わせてリズムカルな体操をみんなで行いました。皆さん「楽しい」との声が聞かれました。

次回は8月18日を予定しています。是非お気軽にお越しください。♪



## たから新聞



2019年7月  
～第39号～  
共立介護福祉  
センターたから  
〒400-0034  
甲府市室1-4-16  
デイサービス  
TEL: 223-8102  
ショートステイ  
TEL: 223-8103

## デイサービス「お茶会・紫陽花見学」

デイサービスでは、6月4日にお茶会を行ないました。お茶菓子を利用者さんと買いに行き、実際に茶道をされていた方を中心にお茶をたて、お茶菓子と一緒に召し上がりました。「美味しかった」「お茶菓子が出て良かった」と、好評でした。



紫陽花見学では、善光寺と舞鶴城公園に行きました。花を見て、お参りや散歩もしました。とても綺麗に咲いている花を見て、利用者さんからは「見られて良かった」と感想が聞かれました。



## デイサービス・ショートステイ避難訓練

6月18日に、たから施設内の避難訓練がありました。大規模地震から火災発生までを想定した訓練を行い、タオルや毛布で頭部を保護し、ショートステイはエレベーターが使用出来ないことを想定し、職員とゆっくり階段を降りました。車イスの方も車イスに乗ったまま職員の補助で階段を降り外に避難しました。

「いつ災害が起きるかわからないもんね」と言われる利用者さんもあり、職員も気を引き締めて訓練に取り組むことができました。ご協力ありがとうございました。



☆たから看護師☆

健康お役立ち情報③



## 熱中症予防のために



暑くなってきたので、熱中症に気を付けていきましょう！熱中症の原因と、予防のポイントをご紹介します。

高齢者の方に熱中症患者が多いのはなぜ？

熱中症は予防が大切！ポイントをおさえましょう

体温調節機能が低下している

汗をかきにくい

体内の水分量が少ない

のどの渇きに気づきにくい

暑さを感じにくい

冷房がきらい

持病がある

日中の日差しをしっかりと遮る

クーラーを適度に使う。(28℃以下)

のどが渇かなくても水分をこまめに摂る

風のある日は窓を開けて風を通す

温度計で室温をチェック(28℃を超えたら注意)

室内の熱い空気を動かす(扇風機)



おしゃべりを楽しんだり、子どもとふれ合うカフェです

# いけだに オレンジカフェ OPEN!

どなたでもお気軽に  
ご参加ください♪

場所 特別養護老人ホームいけだの里

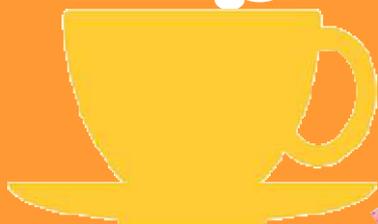
1階ホール (甲府市下飯田1-2-17)

参加費 100円 (飲み物・お菓子代)

参加方法 申し込み不要

お問合せ TEL 055-236-3530

(担当: 横内、都築)



放課後おやつ作り体験  
に参加している子供達  
とふれ合えます。



お茶やお菓子を囲みながら、  
ちょっとお話し  
しませんか?

## ◆2019年度の予定◆

[毎月第4金曜日 14:00~16:00]

日 程	
6月28日(金)	11月22日(金)
7月26日(金)	12月20日(金)
8月23日(金)	1月24日(金)
9月27日(金)	2月28日(金)
10月25日(金)	3月27日(金)

\*12月のみ、第3金曜日に開催します。

## いけちゃん家こども支援プロジェクト



自分で作ったおやつを食べながら、宿題終わらせちゃおう! 放課後のこども達の集まれる場所、やっています!

こどもたちが「素のまま」いられる居場所、そんな「場づくり」を「いけちゃん家」として特別養護老人ホームいけだの里で開催しています。「いけちゃん家」への参加資格は、「こどもであること」と「こども好きであること」です!

職員と本気でサッカー!!

手作りのお菓子作り♪



お姉ちゃんと一緒に宿題。

ラウンジで宿題に取り組む。  
有料老人ホームの利用者さん  
も協力。

主催 : いけちゃん家(ち)こども支援プロジェクト実行委員会

協力・協賛: 社会福祉法人やまなし勤労者福祉会・一般社団法人育みの会

パルシステム山梨・社会福祉法人清長会・他

お問合せ : 実行委員会事務局 内藤 ☎090-8314-2797 柳場 ☎070-6470-6120

おやつ作り企画は

毎月第2、第4金曜日開催 (8月は除く)

☆皆様のご参加とご協力を心よりお待ちしております☆



老人ホームいけだの里

甲府市下飯田1-2-17

☎055-236-3530

※駐車場20台分あり

