

長生苑ネットワーク

『長生苑大運動会開催』



六月二十九日長生苑大運動会が開催されました。はじめに恒例の男性リハ職員扮する可愛らしい女学生？が登場し、楽しい準備運動から開始！入所者様、御家族様の笑い声が響き渡りました。

最初の競技はパン食い競争ならぬ綿菓子食い競争。入所者様が歩行器や独歩、車椅子の方も自慢され、頑張っておられました。

また、応援している職員や利用者様から『がんばれ！』『急いで！』と大盛り上がり！

続けて職員対抗の綱引きでは、途中綱が切れるハプニングも。入所者様も興奮され、『もっと力出し！』『腰を落として！』と椅子より立ち上がり、応援しているのが印象的でした。

そして全員参加の玉入れでは職員からの『早く投げて！』の掛け声で利用者様も大慌て！真剣な顔で玉を投げながらも笑顔が見られ、



『オーエス！オーエス！』

『一生懸命頑張りました』

本当に楽しそうでした。最後に四階入所者様のハモ二力演奏で閉会しました。

入所者様、御家族様、職員共に楽しめ、事故なく無事終わることが出来ました。

介護 熊代 晃行

『ヘルマンハープ演奏会』



七月十日、ヘルマンハープ演奏グループ「かすみ奏（そう）」の皆様をお迎えし演奏会を開催しました。

「ヘルマンハープ」とはドイツの農場主ヘルマン・フー氏が、ご自身のダウン症をお持ちの息子様のために、手軽に、簡単に演奏できる楽器を創ろうと一九八七年に考案した小型のハープです。

当日はロビーにテイケア、御入所中の皆様三十名ほどをお迎えしました。

そして始まった演奏会。三名の演奏の方々と、司会の方に間近に向き合う形で、ロビー中に響き渡る、澄んだ美しいハープの音色を楽しませていただきました。

曲目は『故郷』など、お馴染みで懐かしいものばかり。かつてききた曲を再び耳にして様々な思いが去来



『綺麗な音色でした。また聴きたいな』

『脱水症状に要注意！』



脱水とは、体から排出される水分量が増えたり、摂取量の不足によって体内の水分が減り、正常値（成人では体重の約六十％、小児では体重の約八十％）以下に減少した状態を指します。



私たちが生きていくために「水」は欠くことのできない存在です。

その摂取量不足は健康障害、具体的には中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞などの原因のひとつとなっています。

これらの予防には、小まめな水分補給が効果的です。また、高齢者の方の場合、水分の補給と排泄の収支バランスが崩れやすく、脱水を起こしやすいため注意が必要です。

私たちの体の半分以上を占める水分には、体温を調節し、栄養素や酸素を全身に運んだり、老廃物を排泄するなど、生命を維持するの

に大切な役割があります。

脱水予防と改善の基本は小まめに水分を取ることです。

①一回に二百ccずつ、数回に分けて飲む。（朝起きた時・午前中・午後・入浴前後・寝る前等）

②多量の水を一気に飲まないようにする。（胃や心臓、腎臓に負担がかかります）

③甘い物は控える。（浸透圧により細胞から水分を取ってしまいます）

④コーヒーや緑茶はなるべく控える。（利尿作用があります）

一日の水分量、食事から一匙、お茶等の飲み物で一匙、合わせて二匙が目標です。厳しい暑さが続きますが、夏の暑さに負けずに、この夏を乗り切ってください。

看護 片桐 香代子



「看護職員・薬剤師・介護職員募集」

長生苑では、高齢者のケアを担っていたただける表記職員（年齢不問）を随時募集しております。募集要項など詳しくは門真職業安定所求人要綱、または左記ホームページの求人案内をご覧ください。

また、詳しい説明をお聞きになりたい場合はぜひご連絡をお願い致します。

担当者 事務長 宮田



「入所・短期入所・通所利用状況について」

ただいま入所・短期入所・通所の各サービスおきまして、速やかにご案内できる状態となっております。

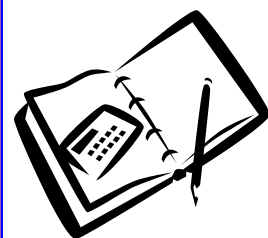
その機会がございましたらぜひ以下の担当者までお気軽にお問い合わせ願います。

入所・短期入所担当

支援相談員 岡崎・斎藤

通所リハビリテーション担当

テイケア 住岡・大西



編集後記 毎日蒸し暑い日々の中、寝苦しい夜が続きますが、上手く空調機器を使い、体調管理に注意して夏を乗り切りましょう。いずれ訪れる爽やかな秋空を楽しみにしながら。（Y）

発行

医療法人西浦会
介護老人保健施設 長生苑

Tel 06・6908・7770

ホームページアドレス
<http://nishirukai.jp/cyoseien/>

『みんな大好き行事食』
パンバイキング編

七月六日（木）長生苑恒例のパンバイキングを実施しました。

一、かぼちゃパン
二、チョコパン
三、クリームパン
四、あんぱん
五、野菜スティック
六、レーズンパンの六種類のパンを用意しました。

最初に二種類を選んで頂き食べ終わった方からおかわりのパンを随時配ってゆきます。

皆様「何を食べようかな？」と迷いながら選んでは、何回もおかわりをされ大変満足されていました。

中には全種類を制覇された方もおられ、「久々に思う存分パンを堪能できた」と感想を言われていました。

このパンバイキングは、「おなかいっぱい、好きなだけパンが食べられたらいいなあ」という利用者からの一声がきっかけとなり始まった行事です。現在は年二回開催し、毎回パンの種類を変え違った味を楽しんで頂いています。



『デイケア職員のツITTER』

星に願いを セタ 編

七月に入り、一年の後半がスタートしました。景気回復の気配を感じる明るい半年間でしたが、その恩恵を一切受けることのない私にとっては最後は神頼みしかありません。そこで今回はセタについて書かせて頂きます。

六月後半から利用者様にはセタ飾りの『星』『提灯』などを折り紙で作って頂きました。利用者様からは、

『飾るのが楽しみやね』
『綺麗やね』とセタへの期待が膨らんできました。



そして、短冊に利用者様に願い事書いて頂きました。願い事で多かったのが、

『体が良くなります様に』
『家内安全』でした。

又、個人的に印象に残った願い事が『オリンピックが東京で開催され、その日まで生きたい』でした。私にオリンピックを招致する力はありませんが、招



『綺麗に飾り付けできました』



『願い事叶うかな～』

致されるまでその利用者様のお世話をさせて頂きたいと思ひます。

ちなみに私の願い事は、『娘のチリチリ頭が治ります様に』です。

皆さんも夏の夜空に願い事をしては如何でしょうか？では、次回逢う日まで

デイケア 山口 剛生



『四国周遊列車の旅』



七月二日、朝六時雨、高松発の予土線に乗りました。

旅の目的は高知県窪川から宇和島までの四万十川沿いを走る予土線に乗ることです。

しかし、雨で川は濁流、淀川にそっくりでしたが、山の緑が際立ち癒やされました。

すいぶん昔の車両で愛嬌のある一両編成、乗り心地は悪いですがディーゼルの音も心地よく懐かしさを感じます。

しかし、ホームに地元の人ほとんど見かけられず、写真を撮っている私はがっかり。

松山まで来ると天気も晴れ、宿探し。良い所がなかったの

で高知にて宿泊。

二日目は本格的な雨。金毘羅さんをお参りし高松でうどんを食べ帰路に。

今「乗り鉄」、「撮り鉄」が流行っていますが私は「乗り鉄」。

列車に揺られながら色んな風景を見ていると全く飽きず癒



『見どころ満載の四国！最高！』

やされます。

今回、JR四国のバーステーターケットを一万円で購入。二日間での走行距離約千二百キロ、お勧めは土讃線、池田から土佐山田間の渓谷風景です。

もうすぐ夏休みです。皆さんも是非旅に出ては如何でしょうか？

介護 長谷川 修

『奇跡の子猫』

シリーズパート2

台風接近中のある日、施設玄関横の植え込みに『ミャ』と鳴く子猫発見！雨に打たれて、可哀想なので、保護しようとしたが失敗。余りの素早さで姿を見失ってしまいました。



翌日、デイケアの送迎に行った職員が車（日産セレナ）から『ミャ』と猫の泣き声がすると血相を変えて戻って来ました。

『昨日の子猫だ！』と思い、数人で車の周りを調べたが見付からないのです。

二便目の送迎で帰ってきたら、やっぱり『ミャ』と泣き声がするとの訴えがあったのです。

近くの自動車整備工場に持ち込み調べてもらうと、何と！エンジンボックス中に潜んでいるのを発見！車の外に追い出して『ミャ』と逃げ回る子猫を確保に成功！。その際、私は思い切り手を噛まれ引掻かれ、血だらけになってしまったのです。

その後施設で落着かせ、お水とキャットフードを与えました。

そこで、猫好きの職員滝田さん



『元気に育っています！』

事務 宮田 潔

