

ほのぼのめーる 7月号

デイサービス
桜花

夏の先取り！！
7月7日 流しそうめん！



その日は朝から、流しそうめんムード満載。まず、おはようございますの挨拶。

そうめんの歴史、そうめんの格付け、流しそうめん発祥の地をにわか勉強の若手スタッフより、クイズ形式で披露させていただきました。

地名の読み間違いにご利用者様から、すかさずツッコミが・・・さすが大阪天満のデイサービス、ぼけと突っ込みは忘れません。

いよいよ流しそうめん開始。本物の竹をご用意いたしました。「流しまーす」の声とともに、箸やフォーク（秘密兵器）ですくい上げます。

「30年ぶりやわあ」「だしがおいしい」と大好評。いつもは食の細いご利用者様もスイカやおにぎりと共にたくさん召し上がっていただきました。



皆で食後に記念撮影
水の流れが涼しさを演出してくれました

足指体操

おかしな理学療法士“みや”によるまじめな体操
転倒防止に最も効く運動を何気なく取り入れているこの体操。実は足だけでなく、全身を使うのです。

息も上がらず、力もいらず、がやがやしゃべりながら行えるのが特徴です。それでもじんわり汗ばむ人も・・・

ご利用者様 「いいこと、知ってるなあ」
おかしな“みや”（自慢げに）「そうですね、そうですね」
ご利用者様 「何でもっと早うからやらなかった??？」
おかしな“みや” 「ううう」



「なかなか、広がらんなあ」
「薬指が言うこと聞かん」
和気あいあい毎日行っています。

7月25日 夏祭り開催！

7月25日は日本三大祭りの1つ、天神祭りです。

マイステージ・桜花と合同で夏祭りを開催しました！

祭囃子をバックミュージックに、京都是花萬から3名の熟練職人が皆様にごちそうを振舞います。

お寿司、天ぷらを目の前で作るので、思わずお腹がきゅ〜と鳴りました。

模擬店ではおなじみスーパーボールすくい、射的、輪投げ、かき氷屋、たこ焼き屋を用意。景品の駄菓子に皆さまにっこり。

スタッフは利用者様寄付の浴衣を身にまといますが、自分ではなかなか着られない・・・やはり女性の利用者様は手慣れた手つきで手伝ってくれました。

最後は皆で「炭坑節」を踊ります。汗だくになりながらもいい運動になりました



熱中症にご用心

夏は熱中症にご用心。これは皆様もご存じのこと。水分補給に気をつけていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。

でも、意外と知られていないのが熱中症のタイプです。子どもが校庭で運動してなる熱中症と、ご高齢の人が自宅にいながらなる熱中症ではタイプが違います。

非労作性熱中症

自宅にいながらなる熱中症の多くはこのタイプです。頭痛 吐き気 頻脈(脈が速い) 眠気といった症状が出ます。

このタイプの場合、汗をたくさん出さないなので体の塩分はあまり失われません。熱中症予防のために、とイオン飲料を飲み過ぎると塩分の取りすぎになることもありますので、こちらもご注意を下さいね。