

宮前ふれあい新聞

miyamae.foryou.or.jp

平成27年8月号



社会福祉法人 奉僭会
デイホーム宮前ふれあいの家

〒168-0081 杉並区宮前5-17-15

TEL 03-3335-8161

FAX 03-3335-8162



ランチ



バイ



キング

先6月24日、この日は洋食ランチバイキングを楽しんでいただきました。スパゲッティやピザ、エビフライ、コロッケなど、いろいろな洋食メニューが並び中、「何を食べようかしら？」と目を輝かせて順番を待っていらっしゃいます。いつもとはちょっと違う雰囲気、みなさんそれぞれ選ばれたメニューに大満足のご様子でした。笑顔で会話ははずみ美味しそうに召し上がられていました。前回の中華バイキングに続き、今回は洋食。次は和食でしょうか？次回もお楽しみに！！



ボランティア 大募集！

現在、皆さまの活動のご支援にご協力頂ける方々を大募集中です。ご利用者様の手芸・家事等のお手伝いやお話し相手など・・・。

ご興味をお持ち頂いた方は、下記担当者までご連絡下さい。

デイホーム宮前ふれあいの家
電話03-3335-8161
担当：国井



スタッフ紹介

介護職 和田 啓子

2F一般デイ（すみれフロア）で、日々奮闘しています。

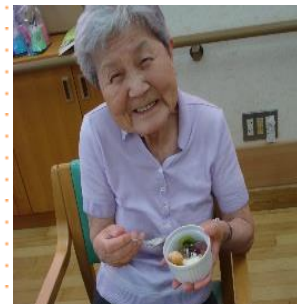
絵手紙やおやつ作り、朗読、フェイスマッサージ&メイク等でお役に立てたら、嬉しく思います。

これからもみなさまの笑顔を糧にがんばります。お気軽に声をかけてください。



さくらフロアでは、お出かけランチということで、五日市街道にある錦寿司と西荻窪にあるうなぎ屋に行ってきました。海鮮ちらしや鰻などの豪華なお食事を前に、普段は小食のご利用者様も「美味しかった！」とペロリと完食されておりました。参加された方の中には一週間も前から楽しみにされている方もおり「外食なんて久しぶりだよ！また食べに行きたいね！」と次回のお出掛けも心待ちにしております。

さくら
(Style for 優)



すみれ

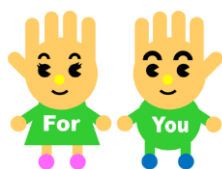
(奉優デイサービス)

すみれフロアでは、3時のおやつとして、クリームあんみつを皆さんで協力して作りました。最初のカンテン切りでは大きさがずいぶんまちまちなものもあったりして、お互いにその出来栄を確かめながら顔を見合わせ、笑顔で進めていました。具の盛り付けでは不公平にならないように丁寧に盛り付けされ「おいしそうだね！喜んでくれるかしら」と自慢げな表情をされていました。

看護

熱中症予防の為の5つのポイント

- ①熱中症は高温・多湿の環境に気を付けることが大切ですので、**気温と湿度のチェック**を怠らず、室内では、エアコンや扇風機で環境を整えることが必要です。
- ②暑い時は、目に見えなくても多量の発汗により、水分を失っています。喉の渇きを感じる前に、**こまめに水分を補給**することが必要です。
- ③**暑い中での無理な運動を避ける**、最も暑い時間の活動を避け、運動時間を短縮するなど、リスク管理が必要です。普段より多く休憩をとるようにして、体調によっては、中止しなければいけません。
- ④**服装**は、吸水性や速乾性に優れている通気性の良い素材を選ぶようにしましょう。体を締め付けすぎないように気をつけ、熱を逃す工夫をします。
- ⑤疲労や体調不良が、熱中症の発生リスクを高めます。寝不足や食生活が乱れないように、日頃から**体調管理**を怠らないようにすることが大切です。



宮前ふれあいの家では、
ホームページでもご利用者の様子をお伝えしています。
「宮前ふれあいの家」で検索！
新規のご利用者様も募集中です！

