

## ～地域との交流～

# 鴨東幼稚園 花の日礼拝



6月の第2日曜日の6/11(日)は「花の日」とのことで、6/9(金)に、鴨東幼稚園の園児9名が今年も高原テイサービスセンターに来てくれました。

「花の日」とはアメリカにおけるキリスト教の教会や礼拝に由来しており、各ご家庭からそれぞれ花を持ち寄り、集まった花を持って病院や介護施設、警察署などを訪問し、子供たちに奉仕の精神と感謝の気持ちを学ばせる機会としているそうです。

この日はあいにくの大雨でしたが、5歳の園児たちが元気いっぱい大きな声で「いつもありがとう。これからも長生きしてください！」

と利用者様に花束を渡してくれました。利用者様も皆「ありがとう～」「かわいいなあ～」と笑顔で園児たちとハイタッチされており、とても温かい時間を一緒に過ごすことができました。

素敵な時間を、ありがとうございました！



高原テイサービスセンターは、今後もこういった地域の皆様との交流を大切に、色々な方から愛していただける・頼りにしていただけるような施設であり続けたいと思います。



## 私たちの趣味・特技教えます！

高原テイサービスセンターには、色々な趣味や特技をお持ちの方々がたくさんおられます。利用者様が少しでも、昔を思い出しながら、お一人お一人の笑顔が引き出せばいいなと日々思っています。私たちも、人生の大先輩である利用者様に教わることは本当にたくさんあります。

私の趣味は「詩吟」です



昔からの長年の趣味で詩吟をされているK様。プロ並みの腕前を皆の前で披露してくださっています。胸を張って真つすぐ立ち、お腹からしっかり発声され、朗々と唄われる姿がとてまかっこいいです！



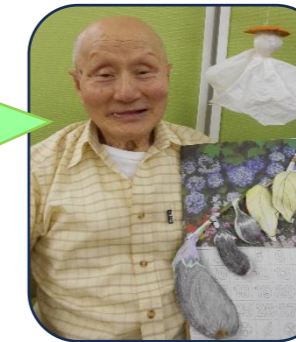
私の趣味は「カラオケ」です



昔、歌謡学校に行かれていたというY様。少し恥ずかしそうにされながらも、マイクを持つと、のびのびとした素敵な声で色々なジャンルの曲を歌ってくださいます。お手本のような歌声でとてもお上手です！



私の特技は「物づくり」です



M様は、工作などの物づくりがとても上手で、ご自分のカッターやハサミなどを器用に使いこなして様々な物を作られます。利用者様に毎月作っていただいているカレンダーも、アレンジして立体的に作られたり、創造力も豊かで本当にお見事です！



私たちの特技 裁縫です



今年98歳になられるA様とF様。手先がとても器用で裁縫も得意なんだとか。今回は、きれいにクッションカバーを縫っていただき私たち職員も大助かりです！年齢関係なく、昔の経験はしっかり体が覚えているんですね！





実は6月頃から増え始める

# 『熱中症』予防について



## 《熱中症の原因》

- ・体温が上がる
- ・体内の塩分・水分のバランスが崩れる
- ・体温の調整機能の低下

## 《熱中症の主な症状》

- ・体温の上昇
- ・体のだるさ
- ・立ちくらみ
- ・食欲不振 など

気付かずにいると  
重症化することも

## 熱中症発生は室内が最も多い

熱中症は室内だからといって油断してはいけません。夏場は、室内の温度が外の気温以上に高くなることもあるので、室温の管理や水分補給をしっかり行わないと、室内でも十分熱中症になる可能性があります。



## 高齢になると暑さを感じにくくなる

高齢になると老化により暑さを感じにくくなり、症状が進行し重症化してしまうことがあります。また、通常、暑ければ汗をかいて体温を下げますが、高齢になると汗をかきにくくなるので、体の中の熱を外に逃がすことができなくなってしまいます。体内の水分量が減少している上に、のどの渇きを感じにくいので水分補給を怠りやすく、脱水症状も起こしやすくなります。



## 対策として

### 『脱水・体温の上昇を防ぐ』

#### ・脱水を防ぐには

脱水を防ぐためにはまずしっかりと水分補給をすることが重要です。普通に生活しているだけでも、汗だけでなく尿や息などから絶えず水分を失っているので、のどが乾いていない時でもこまめに水分を摂りましょう。例えば、起床後・入浴前・入浴後などにコップ1杯の水分を摂ることを習慣づけると良いでしょう。特に暑い時期には、水分と塩分が適量に配合された経口補水液を摂ることも良いでしょう。

#### ・体温の上昇を防ぐには

寝ている間に室温が上がってしまい、気づかぬうちに熱中症になってしまうことがあります。エアコンを使って、室温を28℃以下、湿度を70%以下に保つのが理想です。汗が蒸発するとき皮膚から熱が奪われるので体温が下がりますが、湿度が高いと汗が蒸発できなくなってしまいます。扇風機だけでは湿度を管理することができません。

熱中症は適切に対策すれば予防することができます。

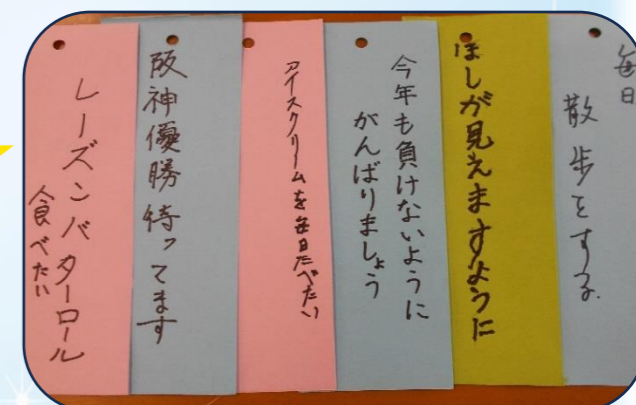
水分補給や、衣服の調整、冷房の使用など、ご家庭でできる対策を、普段の生活の中で習慣化することが大切です。

# 七夕の短冊

7月7日は七夕！ということで、高原では今年もみんなで短冊に願い事を書きました。皆様のお願い事が叶いますように・・・！今年の七夕はお天気が良いといいですね！それにしても、利用者様よりも、職員の方が真剣に願い事を考えていたような気がします。



ちなみにこの笹は、いちから利用者様の手作りです！折り紙や、広告を折ったり丸めたりして作り上げました！



願い事がとても可愛いですね☆



撮影者：愛川

藤森神社に行きました。色とりどり満開の紫陽花がとても綺麗でした。カタツムリも久しぶりに見ました！



撮影者：山口

天気が良かったので府立植物園に行きました！クレマチスの花がとても色鮮やかで、たくさんの方が写真を撮られていました。

6月の七夕変化