

ウキウキわくわく！

ショッピングセンターでお買い物！

年間行事の一環として、「買い物ツアー」を行いました。今回はご入居者様お一人に対しスタッフ一名が付き添い、買い物の補助をさせて頂きました。食品はもちろんのこと、日用品や衣服を購入されたり、気の合うお友達やスタッフとスイーツを楽しんだ方もおられました。

「実際に商品を手に取り、そして欲しい物を選ぶ」当たり前のように聞こえますが、とて



すが、とても意義のあることだと思います。欲しい物を



ちょっと休憩、目の保養。

手に入れるだけでなく、その過程も含めご入居者様に楽しんで、また喜んで頂ける機会をこれからもご提供できるよう考えていきたいと思っております。

(N・K)

～ 今月の1枚 ～



S・S様の作品

今月ご紹介するのは、屋上庭園に咲いた花々を撮影した作品です。よ～く目を凝らして見てください！ちょっとした不思議に気が付きませんか？

暑い夏を乗り切ろう

知っておきたい熱中症対策！

梅雨が明ければ、いざ夏本番の季節が到来します。梅雨明け頃に特に注意が必要なのが熱中症です。そこで改めて、熱中症についていくつかの予防や注意点をあげてみました。

熱中症とは、体温のコントロールが出来なくなった状態の事をいいます。



暑くなると私達は汗をかき、気

化熱で体を冷やします。体の深部に溜まった熱は血液に載せて体表に運んで皮膚表面の血管を拡張して体温を逃がします。しかし、高齢になるにつれて汗をかきにくくなり、体温調節が上手くできなくなります。また、喉の渇きを感じにくいので水分補給が滞って脱水症状を起こしやすくなります。

血流量が少なくなっているのでもった熱を体



表へ伝えにくいのです。不眠状態が続いた時も起こしやすいので注意が必要。数日かけて熱中症が進行し急に倒れてしまう事もあります。

居住環境として温度は二十八度以下湿度は七十%以下が熱中症になりにくい環境の目安です。眠る前に水

を一杯飲んでおいた方が熱中症や脳梗塞予防になります。

熱中症の症状で軽いものは、のぼせや湯あたりに近いもの中等度で吐き気、食欲不振、嘔吐倦怠感、重度になると高体温が続き意識障害から死に至るケースもあります。体調に異変を感じたら早めに医療機関の受診をされるようおすすめします。

(S・K)



マイベスト～私の〇〇～！

「だが、それでも俺はこの生田スタジオにガキ共のための千年王国を造ろうと思う」その言葉が全ての始まりだった。堀っ立て小屋のような現場、予算も少なければ、撮影機材も足りない。番組をやろうにも、組合は労働者の人権を優先する。赤字続きで映画への情熱も失ってしまった会社では、止め



られるわけがない。なら外に飛び出して作り上げてやる。助けてくれる誰かを思い描いていた自分のためにも。諷爽と現れて嵐のように戦って、そして去っていくヒーローを作る。情熱に掻き立てられるように様々な男たちが、意見を交わし、葛藤、対立しながら、命をかけて男たちは、子供たちに「ヒーロー」の姿を示した。それが、誰もが知っている「仮面ライダー」の始まり。私のマイベストは、「仮面ライダーをつくった男たち」です。(T・M)

られるわけがない。なら外に飛び出して作り上げてやる。助けてくれる誰かを思い描いていた自分のためにも。諷爽と現れて嵐のように戦って、そして去っていくヒーローを作る。情熱に掻き立てられるように様々な男たちが、意見を交わし、葛藤、対立しながら、命をかけて男たちは、子供たちに「ヒーロー」の姿を示した。それが、誰もが知っている「仮面ライダー」の始まり。私のマイベストは、「仮面ライダーをつくった男たち」です。(T・M)

今月のおすすめ！

私のお勧めは「終わりのない歌」という本です。

僕にとっては群馬県出身のバンドと言えばロックです。デビュー僅か五年で解散したのですが、良い曲が多いんです。ボーカルの奥野敦士はその後、俳優としても活躍。その後、不慮の事



故により、半身不随に。ギターも一生弾けない、歌が歌えない・でも彼は諦めなかったのです。そんな彼の復活への物語です。(H・M)

スタッフより一言

いよいよ、夏本番。戸外の活動が多くなり、ビールが美味しい季節です。汗をかいたら水分補給を忘れずに。水よりも麦茶やスポーツ飲料の方が体への吸収は良いです。皆様！飲み過ぎ、食べすぎには気をつけましょう！(Y・S)



フォトアルバム 7月 ラップーズ太田の行事や日常風景を写真にまとめました。

「セレクトメニュー」



18日の昼食セレクトメニューは、皆様から見て右側が「煮込みハンバーグ」、左側が「チキンのバジル焼き」と洋食風となっております。入居者様ひとり一人にどちらかを選択して頂きました。入居者様からは両方食べたい

というお声があったりなど、洋食レストランに来たかのような気分を味わって頂いたのではないのでしょうか！

「ゆであげ！うどん」



26日昼食は「湯切り讃岐うどん」をご用意しました。ぶっかけうどん、ざるうどん、かけうどんの3種類から選べ、お好みの天ぷらを添えます。もちもちした歯ごたえの食感が、くせになりそうです。



「焼きたて餃子」



13日の昼食は、ダイニングで焼き立て餃子の実演が行われました。中には一緒に餃子を作って下さる入居者様もいらっしゃいました。アツアツの餃子を召し上げられ、出来立てで美味しかったとお声を多く頂きました。

「フラワーアートクラブすいせん」



制作に励んでおりました「矢車菊」が完成しました！切った花びらが細く、コテをあてるのに苦戦！うっかりすると焦げてしまいましたが、そこは皆様も慣れたところ。見事に花びらのニュアンスを表現しました。

「地域交流事業」



セミナー付見学会を毎月行っております。6月のテーマは、堀江病院リハビリテーション科の理学療法士による「意外と知らない!?姿勢の重要性」。地域の皆様と一緒に、真剣に体操に取り組んでいらっしゃいました。

「グリーンカーテン」



本格的な夏に向けて、今年もグリーンカーテンが始まりました！恵みの雨をうけて、すくすくと順調に成長しております。梅雨が明けるところには、涼やかな木蔭が期待できそうです。

【四方山話】

許される日とされた七月七日の七夕。元々は旧暦の七月十五日の夜に戻ってくる祖先の霊に着せる衣服を用意しておく習慣があり、棚に機で織った衣服を備えることから「棚機（たなばた）」という言葉が生まれたそう。▼「この味がいいね」と君が言ったから七月六日はサラダ記念日！俵万智さんの一首がきっかけで、記念日という言葉が定着したそう。おおげさなことではなく、日常のささやかな幸せが大切な記念日になる。初々しさが詰まった一首は、同時に少々のかなさも感じられる。▼この時期の旬といえはしょうがにみょうが。旬を大切にすることも四季のある国ならではの旬。香りの強いものは好みが分かれるせいかな、美味しい時期ほど買うと高い。

☆7月の予定☆

- 2日(火) セレクトメニュー
- 4日(木) 給食施設指導 (9時30～厨房)
- 7日(日) 七夕メニュー(昼食)
- 18日(木) セレクトメニュー
- 20日(土) 地域交流セミナー 「夏の花を創る」13時半～
- 24日(水) 昼食そうめん& おやつ(アイス)



文芸コーナー

ふるえては なかなかかけぬ 手で書いた
 たんざくねがう かないあんぜん
 T・M

そめかえて 秋衣ふたたび 屋上の花
 T・K

【編集後記】

梅雨も明けず、むし暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。この時期は、食べ物が腐りやすいので、食中毒には気をつけて下さい。生ものや賞味期限に気をつけ、なるべく早めに食べるように心掛けて下さい。

これからますます暑さが厳しくなり熱中症や脱水症の危険も増しますので、出掛ける時は、水分補給をこまめに行うなど対策を心掛けて楽しいひとときをお過ごし下さい。(愛)

