

虹ヶ丘新聞

第54号

ホームのようなまち
まちのようなホーム

発行/社会福祉法人 与謝郡福祉会
高齢者総合福祉施設 虹ヶ丘
編集責任者/大谷 克則
住所: 京都府与謝郡与謝野町字岩屋600番地3
TEL: 0772-43-2011
E-Mail: nijigaoka@yofuku.or.jp
URL: http://yofuku.or.jp/nijigaoka/

虹ヶ丘夏祭り

今年も暑い夏の最中、8月6日に虹ヶ丘夏祭りを行いました。



毎年お世話になっていているボランティアの皆様は、浴衣の着付けやお世話になって準備万端。焼きそばや焼き鳥の模擬店が沢山並び、ステージでは、初めて爽龍隊の皆様に来ていただいて、勇壮なよさこい踊りを披露して頂きました。夕方ではありましたがまだ暑さの残る中、色々なよさこい踊りを見せて頂き、最後は職員も一緒に踊りに参加して、大変盛り上がり



楽しいひと時だったと思います。そのあとは、何度か虹ヶ丘に来て頂いている、山根沙耶さんがお友達と一緒にステージに立たれ、朝の連続ドラマの歌を2曲と、懐かしい歌、皆さんで歌える歌をギター演奏と共に歌って下さいました。そして最後は皆で花火を楽しんで、お腹も心も一杯になりました。

最後になり

ましたが、今年もたくさんさんのボランティアの皆さまにお世話になりました。暑い中本当にありがとうございました。(特養)



デイサービス夏の風物詩

8月27日、今年で4回目となった「サポートい輪やさん」との合同夏祭り。



生憎のお天気となったせいか、地域からは13名と、昨年に比べて少人数のご参加でしたが、大谷施設長の開会宣言

を皮切りに、ズンドコ節体操や、頭と身体を同時に動かす脳トレ体操でウォーミングアップ。物送り仮装競争では滑稽な衣装を着付けた職員の姿に大笑い。

十分に身体を動かした後、施設長のマジックショーや、デイサービス職員による笑いの巻き起こるフラッグダンス・なりきりこまどり姉妹で大盛り上がり。笑い声の絶えない楽しい時間を過ごして頂く事ができました。と思います。



職員の催しに使用した衣装やフラッグ、皆さんにお持ち帰り頂いたお土産作りには、沢山のご利用者が携わって下さり、みんなで作り上げた素晴らしい夏祭りになりました。(デイ)

ケアハウスのトランプゲーム



ケアハウスでは一年半くらい前からほぼ毎日、午後3時〜5時頃まで、4人〜7

人くらいのご入居者でトランプの七並べのゲームを楽しんでおられます。最初のうちは単にトランプを並べると言った感じでしたが、最近はいけるところがあってもパスをして相手の邪魔をしたり(パスは3回までOKにしています)、また「ばば」のトランプを上手く使用して1等になれる方もおられます。又参加される方が7人以上になるとなかなか1等になるのは難しく、一回も1等にならない人もおられ、ああでもない、こうでもないと言いながら楽しんでおられます。皆様大変楽しみにしておられ、また、頭の体操にもなるので、長く続いたらいいなあと思っと思っています。(ケア)



5つ星のカレー



暑いといえれば夏、夏と言えば「カレーが食べたい！」という事で、夏真っ盛りの8月、シヨートステイではご利用者にお手伝いをして頂きながらカレー作りをしました。

どこの家庭の食卓にも並ぶカレーですが、誰でも手軽に作れるというのが魅力の一つ。材料はジャガイモ、人参、玉ねぎ、お肉という極々普通。カレーには、各家庭それぞれに味がありますが、シヨートステイでは、どのご利用者にも召し上がって頂きやすいように、野菜は細かく刻んで、お肉は合挽ミンチを使って調理しました。材料を細かくしたので食べやすく、何より沢山作って、大勢で食べるという事が美味しさを倍増します。そして、最後にキウイ、ミカン、桜桃、サクランボで作ったフルーツポンチが登場し、デザートも楽しんで頂きま



した。ご利用者からは「本当に美味しかった。また作ってほしい」と☆5つ頂きました。
(シヨートステイ)

夏休みふれあい工作



8月6日 午後より、ふれあいホール 神宮寺内で『夏休みふれあい工作』を開催いたしました。石

川小学校の児童向けに案内を配布し、地域のあわしまサロンに参加されている皆様にも声を掛けさせて頂き、児童6名と、保護者の方3名の参加がありました。

ペットボトルと洗濯のりで作るスノードーム・びっくり箱・靴下で作るうさぎのぬいぐるみ等、いくつか準備して、児童に選んでもらってアドバイスをしながら作ってもらいました。靴下で作るうさぎのぬいぐるみは地域サロンの参加者さんが先生となって丁寧に教えて下さり、小学校2年生と4年生の子でも出来、完成させて大満足

な様子でした。

今年の春休みから神宮寺に小学生が気軽に遊びに来てもらえるようにと企画しており、これからもふれあい行事を企画したいと思っております。(神宮寺)

『支援センターコラム①』

まだまだご注意を！

真夏の猛暑が治まり、秋が深まってくると徐々に気温も下がります。ただし、涼しくなってきたとしても油断は禁物。人間の体は暑い日が続くと暑さに順応します。

夏バテ：はじめました。



それは、『暑熱順化』^{しよねつじゆんか}と言って、

血流や、汗が増加して体温の上昇をコントロールしています。そのため、暑い日が続いても比較的耐えることができます。

しかし、季節の変わり目は徐々に寒暖差が大きくなり、雨降りや涼しい日の後に、突然気温が高くなる場合があります。『そんな時が要注意。』

雨の後は湿度が高く、熱中症の危険度が増します。真夏の連日の30℃に耐えられたとしても、涼しい日が続いた後の、湿度が高い25℃の日に熱中症になる場合があります。

理由は体が涼しさに慣れるから。今年、今年の猛暑を乗り越えたから、自分は暑さに強い！”そう過信をせず、これから涼しくなる季節にも、今まで同様に、熱中症対策やコンディショニングに気を配ることをお勧めします。(支援)



一年振りのお色直し：お地藏様

8月21日、岩屋下地区子供会の方に、虹ヶ丘駐車場にあるお地藏さまのお化粧直しをしていただきました。一年振りのお色直しで、お地藏さまも微笑んでおられます。これからも私達をお守り下さい！
(事務所)

