

管理栄養士今ちゃんのワンポイントアドバイス

夏の水分補給

暑い季節、熱中症を予防し、夏を元気に乗り切るために大切なのが水分補給です。私たちの体の水分量は、約80%が食事や飲料水などの日常摂取からまかなわれています。

どのくらい水を飲むのが良いのか？

皮膚からの蒸発呼吸、尿などで1日に1.5～2.5ℓの水分が失われるので、同量の水を取ることによってバランスがとれます。

1日3回の食事で約1ℓの水分がとれますので飲み水としては1～2ℓをこまめに取るのが大切です。
体重1kg当たり30mℓを水分補給の目安にします。

高齢者の注意点

高齢者はのどの渇きを感じにくいので、自分でも気付かないうちに脱水症状を起こすことがあります。脱水に気付いたときは、少しずつこまめに可能な限り体が吸収しやすい形で水分を取ることが大切です。

最も水分を吸収しやすい温度は5～15度位。市販の経口補水液が最適ですが、スポーツドリンクを約3倍程度に薄めて飲むことをおすすめします。
むせのある方は、ある程度硬さがあり、どんな体位でもむせを軽くして飲むことが出来るゼリー状の経口補水ゼリーを利用するとよいです。

効果的に水分をとるための工夫

- 汁けの多い食事にする**
シチュー・スープなど煮込んだものを汁とともに食べる献立を多くする。
- 近くにいつもお茶を用意**
すぐ手の届くところに、いつも好みのお茶・コーヒー・ジュースを用意して積極的に飲んでいただくように声をかけましょう。
- スポーツドリンクを約3倍程度薄めて飲む**
薄めた方がお年寄りには飲みやすくなります。
- 口当たりのよいものを用意する**
アイスクリーム、ヨーグルト、かき氷など本人の好むものをたべてもらい、効果的に水分を取ります。

水分補給献立・飲むサラダ



噛むことが難しくなると、新鮮な野菜を食べる回数が少なくなります。
歯が悪くても簡単にサラダを食べることができる献立です。

材料(1人分)

- トマトジュース……………100cc
- きゅうり……………1/4本
- 食パン(1/6枚分)……………10g
- 砂糖・塩……………少々



エネルギー 60kcal 塩分 0.6g

作り方

- きゅうりは皮をむきます。
- 食パンは耳を取り適度な大きさに切ります。
- 材料をミキサーにかけて、器に入れる

※食パンをミキサーに加えることで簡単に美味しくトロミが付きやすくなります。



2014
平成26年
第50号



納涼祭

梅雨明けとともに連日30度を超す真夏日が続く中、7月27日(日)に第17回めく森納涼祭が開催されました。

納涼祭前には式典が開催され、ボランティアの方々、慰問にお越し下さる方々、また寄付をして頂いた方々へ感謝状と記念品の贈呈、そして来年2月にオープンする特別養護老人ホームめく森・第二のユニット名を公募により命名された方々に記念プレートと記念品の贈呈が行われました。

式典には来賓の方々を始め、多くの皆様に参列いただきました。また来賓の方々を代表して、丹羽秀樹衆議院議員、田中志典犬山市長、堀江正栄犬山市議会議長、原欣伸愛知県議会議員の4名の方々に、ご挨拶をいただきました。ありがとうございました。



新入 職員紹介

職員一同がんばりますので、
よろしくお祈りします。



介士 岸川 圭介



介士 春田 佳佑



介士 日比野 恵女



介士 山下 航一

ご協力ありがとうございました

平成26年5月1日～7月31日

- | | | |
|---|--|--|
| <p>激励訪問ありがとうございました</p> <ul style="list-style-type: none"> 朗読ユニット まどか豊香会 江南オカリナウインズ 犬山春日会 モルゲンロート いちいち信用金庫 鈴広会 犬山地区女性の会民踊クラブ 犬山太鼓保存会 酒井靖シルバーカラオケ同好会 | <p>ボランティアありがとうございました</p> <ul style="list-style-type: none"> 阿諏訪澄枝 水戸 操 吉田 英翠 吉田 ネット大口ありひめ 野村 歌子 佐野 千津子 伊神 はる子 犬山地区女性の会 ふれあいクラブ 舟橋 美佐 理容「アダムス」 有限会社「シール」 ヘアメイク「シール」 移動美容室「ひまわり」 カラオケ同好会「雅馬」 高見澤 伶子 日比野 裕汰 藤田 一朗 竹内 茂福 大西 南奈 花 佳奈 | <p>善意ありがとうございました</p> <ul style="list-style-type: none"> 永井 盛人 山本 晃義 池田 豊広香 上原 茂 勝建設 二井 友希 塔野地区長 渡辺 国弘 前原台自治会 犬山地区女性の会 ふれあいクラブ 犬山市婦人会連絡協議会 役員五名 犬山地区民生委員児童委員協議会 犬山地区民生委員児童委員協議会 小島社会保険労務士事務所 小島東海 SUNKY ㈱ナゴヤビーサービス社 ㈱アックス ㈱河村 鉢油 ㈱サンリープロダクツ ㈱木曾川工場 ㈱名古屋銀行 犬山支店 いちいち信用金庫 羽黒支店 ㈱大有 ㈱岡崎電気工事 ㈱設計事務所 ㈱ナカノフドー建設 ワタキエールセイモア 東芝エールソリューション ㈱ゆたか堂 酒井医療 フジアート 東邦液化ガス 横田 強 亀井 スマ子 紀藤 由美子 松山 義金 ㈱いすみ |
|---|--|--|
- ※敬称略・順不同

発行/社会福祉法人ともいき福祉会 犬山市大字前原字橋爪山15番地121
TEL (0568) 65-1888 FAX (0568) 65-1890
E-mail: office@tomoiki.or.jp http://www.tomoiki.or.jp/
平成26年8月20日・第50号

印刷/合資会社 博文社 TEL (0568) 61-0289

もっと「めく森」を知ってください

詳しくはWEBへ!

ともいき福祉会

検索

クリック!

納涼祭

納涼祭は、鈴広会、犬山地区女性の会・民踊クラブの皆様方の踊りと共に「炭坑節」で始まりました。利用者様は手拍子に加え、自然と体も動きだし、櫓太鼓の周りには次々と利用者様や地域の方々も参加して、職員と共に踊り、大いに盛り上がりました。第一部と第二部の間では、昨年に引き続き新人職員の出し物として「ソーラン節」を総勢23名で演舞をおこないました。緊張しながらも躍動感のある踊りに利用者様、来場者の皆様からアンコールの声をいただき、再度演舞しました。

模擬店は焼きそば・たこ焼き・みたらし・カキ氷など行列ができるほど盛況で、特設バザーコーナーも、皆様のご協力で大盛況となりました。

利用者様、ご家族、地域の皆様から「楽しかったよ」など、たくさんのお声と笑顔をいただきました。

提灯の明かりが祭りの風情を醸し出し、涼しい夜風が吹き抜けていく中、お越しいただいた皆様と様々な場面で触れ合うことができた今年の納涼祭でした。ご協力頂いたボランティアの方を始め足を運んで頂いた地域の皆様には心より感謝申し上げます。

来年も今年以上に盛大に開催できるよう職員一同励んでいきたいと思っております。



納涼祭を終えて 実行委員長 鷓飼泰宏



今年の納涼祭も無事に終了しました。職員の願いが通じたのか昼に降った雨も早々と上がりその後の天候にも恵まれ開催することができました。

今年の納涼祭を一言で伝えるとしたら「一体感」でしょうか。ボランティア、地域の皆様のご理解とご協力をいただきながら盛り上げていただきました。そして何より納涼祭を成功させるために各職員が、できることを一生懸命に取り組んでいたことがとても印象に残りました。

暑い中でも職員は笑顔で、「納涼祭を楽しみたい」「お越しいただいた皆様に喜んでほしい」と願う気持ちを私自身、感じることができました。

参加された利用者様を始め、ご家族様、ボランティアの方々、地域の皆様、そしてぬく森職員、誰が欠けても今年の納涼祭を成し遂げることはできなかったはずだと改めて思いました。

ご協力いただいたすべての皆様に感謝申し上げます。有難うございました。来年も今年以上に「楽しかった」「良かった」と言っていただけのように準備して参ります。来年も是非、ぬく森納涼祭に足をお運びください。

納涼祭の司会 國廣郁美



事前に司会だと話をいただいていたのですが、あまり実感がありませんでした。当日になって刻々と時間が進むにつれて緊張が増してきました。浴衣に着替え終えた時には、不安でいっぱいでしたが、私の浴衣姿を見て「いいねエ」、「頑張ってるね」など、たくさんの方から声をかけていただいて、司会進行の不安や緊張が少しずつやわらいできました。そして玄關にてお客様に挨拶をする際には、気が引き締まる思いがしました。

司会進行については、相方の職員さんの協力もあってスムーズに進めることができました。途中で会場内に連絡事項を伝える際には「司会は急な依頼・変更でも、会場内の皆様に解りやすく、正確に伝えることも仕事なんだ」と当たり前のことに改めて気づくことができました。(相方さんと協力して無事に伝えることができ「一人じゃなくてよかった」と思いました)

日々の仕事では得られない、良い経験をさせていただき、ありがとうございました。

初めての経験 柴田順一朗



ぬく森の納涼祭に初めて参加しました。また初めての司会をさせていただきました。司会担当者は浴衣を着ることになっていますので、大人になってから初めて浴衣を着ました。帯の締め方がわからず、ひとりでは焦っていましたが、見かねた先輩職員や周りの皆様方が助けて下さり無事に納涼祭の司会に臨むことができました。周囲の職員からは「似合ってるよ!」と褒めてもらえたり「おっさんだな!」と言われたりと少し恥ずかしい気持ちもありました。しかし私の強靱な心の中は、納涼祭が始まれば「自分はカノ有名なDニードのキャストになりきる」つもりで司会進行を全力で頑張りました。終わってみれば、あっという間の時間でしたが楽しかったです。ありがとうございました。

ぬく森だより

5月 ケアハウスハートフル：ハッピーな1日

とき：5月13日・15日
場所：見晴茶屋

恒例の「木の芽田楽」と「菜飯」を食べに行ってきました。「毎年食べにくけど、美味しいね!」「最高だね ^_^」美味しい食事とステキな景色を満喫しました。帰りは尾張パークウェイを走り、新緑を楽しみました。



デイサービスぬく森の館：春の球技大会

とき：5月30日
場所：地域交流センター
30度を超える暑い日でしたが、それ以上に燃え上がった球技大会?内容は運動会!?と思わせる物もありましたが…。【競技内容】フロアーバレーボール・棒サッカー・玉入れ・職員参加の仮装大賞など楽しい一日でした。



6月 デイサービスぬく森の館：女王のパン教室

とき：6月13日
場所：地域交流センター

皆さん大好きな、あん入りよもぎ蒸しパンを作ってみました。予想を上回る好評で、大変喜んでいただきました。次回の開催は、「惣菜パン」など計画なので皆様のご参加をお待ちしています。



ともいき福祉会：創立記念日

とき：6月20日
場所：特別養護老人ホームぬく森

6月20日を創立記念日とすることが承認され初めての創立記念式典を執り行いました。記念式典終了後、125名の職員一人ひとりに理事長より記念品の贈呈がありました。また利用者様には記念行事食を提供させていただきました。



地域包括支援センター：認知症サポーター養成講座

とき：6月21日
場所：特別養護老人ホームぬく森

犬山市地域包括支援センター・城東地区サブセンター主催による「認知症サポーター養成講座」を開催しました。この講座は認知症という病気に対する知識と理解を深めていただくことで、地域で暮らす認知症の方々の応援となつていただく為のものです。講義終了後には、本講座を受講した証であり、またサポーターの証でもある「オレンジリング」が手渡されました。



特養ぬく森・新館：居酒屋「杏」2号店オープン

とき：6月25日
場所：特養ぬく森・新館パブリック

居酒屋「杏」が好評につき、ユニット杏を飛び出し居酒屋「杏2号店」として新規オープンしました。オープニング企画として、日本一早い「ピヤガーデン&カラオケ」を開催!たくさんのお利用者様に参加いただき、大盛況の中、楽しく過ごすことができました。



ともいき福祉会：ぬく森学校

とき：6月26日
場所：特別養護老人ホームぬく森

ともいき福祉会の相談員が中心となって「ぬく森学校&介護者の集い」を開催しました。今回のぬく森学校は、認知症の基本的講座を行い参加された皆さんも「うん、うん」と、うなずきながら聴講されていました。後半の座談会では、それぞれ悩みを打ち明けられ「うちだけではないのですね」とホッとした表情をされる方もおられました。



ケアハウスハートフル：伊木山ガーデン・ランチバイキング

とき：6月27日
場所：伊木山ガーデン

伊木山ガーデンにてランチバイキング90分食べ放題!に行ってきました。採れたての野菜中心で、とても美味しく参加された皆さん、大満足のランチでした。ぬく森までの帰り道、ちょっと寄り道して各務原あじさいロード経由で江南市「音楽寺」の紫陽花見学、さらに扶桑町「安穩寺」の紫陽花見学とあじさい三昧で楽しかったです。



7月 デイサービスぬく森の館：スタンプラリー

とき：7月3日
場所：ぬく森の館 ぼたんの間

「歩くこと」「体を動かすこと」に楽しみをもっていたきたいと思い、スタンプラリーを企画しました。体操への参加や、回廊を一周するとスタンプが一つもらえます。「頑張って歩かんと」と言って、積極的に参加していただいています。

