

月刊 いなかわ福祉会だより

【発行者】
 社会福祉法人 いなかわ福祉会
 秋田県湯沢市駒形町 字八面廻塚58
 電話：0183-42-2567
 FAX：0183-42-2541
みんなでおなじみよきまちづくり会

スマイルケアみつなし

〜小規模多機能情報〜

紅葉ドライブ

スマイルケアみつなしでは、毎年10月に紅葉ドライブに出かけました。

今年も、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の為「行けないかな」と心配しましたが、10月22日・23日に小安峡方面に紅葉ドライブに行くことができました。

22日は、曇り空で風が少し冷たかったのですが、車から降りて写真を撮る事が出来ました。23日は、残念なことに雨でした。車中からではありませんでしたが、きれいだなあ、今年も紅葉みれで良かったなあ」と喜んでいただきました。



まだ少し早かった様で、色とりどりは言えませんでした。

芋の子汁

10月12日、利用者様と一緒に秋の味覚「芋の子汁」を作りました。地物の食材を自分で皮をむいたり、切ったりした芋の子汁は格別に美味しかったです。ほっこりあったまった昼食になりました。



ダリア園見学

10月8日・9日に、弁天にあるダリア園を見学に行つて来ました。色とりどりのダリア、大小のダリアに見惚れて、大きなため息が出ていました。自分の好みのダリアの前で写真を一枚。ダリアの美しさに皆さん見入つて居られました。8日の帰りにはお土産にダリアを頂いて、皆さん嬉しさいっぱいで戻ってきました。



チューリップ球根植え

今年の春に、稲川中学校からチューリップを頂きました。施設玄関前に置いて毎日色とりどりのチューリップを利用者様と観賞していました。10月に花が咲き終わった後の球根を来年も綺麗に咲きますようにと利用者様と一緒にプランターへ植えました。



ヒートショックに注意

寒い季節になると心配なのが、冬場のヒートショックです。高齢者に限らず生活習慣病がある人にも注意が必要です。安全に入浴するための5つのポイントを紹介します。

- ① 脱衣所、浴室は暖かくして、湯温は41度以下に
- ② 入浴時は、家族にひと声かける
- ③ 飲酒後の入浴は控える
- ④ 入浴前に血圧を測定する
- ⑤ お風呂から出る時はゆっくりと立ち上がる

※お風呂に限らずトイレでヒートショックを起こす場合もありますので、温度変化のある場所には注意しましょう。

編集後記

11月に入りすっかり寒くなってきました。うがい、手洗いをしっかりして、栄養のある食事を心がけ、十分な睡眠をとって、感染症に負けない体づくりをしていきましょう。

★今回は私が担当しました！



広報委員
 スマイルケアみつなし小規模
 佐藤 昇
 佐藤みどり

