

ちとせ新聞

特別養護老人ホーム

7月になり、ますます暑くなってきましたが、体調はいかがでしょう。特養では6月に入居者のご家族様が演奏会を開いてくださり、利用者様に聴いていただきました。「リトリト」というボランティア4名で活動されています。電子ピアノ・鍵盤ハーモニカ・ドラム・歌と参加者も音楽に合わせて、手拍子や歌を口ずさんだりと会場が一体となり楽しめました。会場の演出として、プロジェクターによる列車旅行や季節の花の映像が流れる中、童話や歌謡曲の演奏が10曲程度行われました。新型コロナウイルスが5類へ移行されたことで、徐々に三味線演奏やこうした演奏会もできるようになってきて、とても嬉しく思います。今後も感染症対策を取りながら、皆様に楽しんでいただける行事を行っていききたいと思います。



養護老人ホーム

養護老人ホームでも、ボランティアの受け入れを数年ぶりに再開いたしました。三味線、サキソフォン、ピアノ演奏のボランティアを受け入れ、童話、唱歌、歌謡曲など、さまざまな音楽や歌を定期的に利用者様に披露していただいております。懐かしい思い出の曲が流れると、一緒に歌ったり、リズムに乗せて身体を揺らしたりと、利用者の皆様も存分に楽しんでおられました。5月には、アロハ・オル・オルというグループのフラダンスが行われ、ゆったりとした南国ムードの音楽にあわせ、優雅に踊っていただきました。滅多に味わうことのできないダンスの魅力に皆様も夢中になっておられました。

これからも皆さまに喜んでいただくために、ボランティア活動の受入れや、楽しいイベントの企画などレクリエーションの充実にも力を入れ、皆様に楽しい生活を送っていただきたいと思います。



2024年  
7月発行  
第156号

千歳園  
広報委員会



### 医務

初夏や梅雨明け等、これからが暑さの本番となり、熱中症が心配される時期となりました。身体は、この時期から急激に暑くなる気温に順応しにくいいため、実は熱中症は8月の真夏日よりも7月が最も多いです。熱中症は、年齢、性別に関わらず、条件次第で発症する可能性があります。こまめな水分摂取は勿論、十分な睡眠やバランスのある食事を摂ることで、暑さに負けにくい体力づくりとなります。これを機に生活習慣の見直しも心がけてみましょう。



### デザートサービス

蒸し暑い日が続き、梅雨開けが待ち遠しい頃となりました。デザートサービスでは、新しい行事として「おやつバイキング」を開催いたしました。利用者様にはどのようなお菓子が喜んでいただけるのだろうか、私たち職員もワクワクしながら取り組みました。午後のおよつの時間に提供させていただきましたが、利用者様はご自身の好きなお菓子を選ばれ、とても楽しそうな様子でした。特に人気のお菓子は、ほんのり甘い【きな粉餅せんべい】でした。ご利用者様からは、「また次回も楽しみにしています」「選ぶことができ楽しかった」と感想をいただきました。



### 居宅介護支援事業所

【食事のバランスを工夫した低栄養の防ぎ方を知っていますか】

夏の日盛りに木陰の恋しい季節となり、暑くなりました。暑い季節、食欲が落ちて食事量が減っていませんか？一度に沢山の量を食べられない場合、低栄養にならないための食事の基本は、主食・主菜・副菜を揃える事です。その割合は、主食：主菜：副菜＝3：1：2を目指すのが良いと言われています。一日に摂取する食品群と量の目安を参考に献立を考えます。特に主菜のたんぱく質が不足しがちなのに注意しましょう。

※低栄養を防ぐ、食べ方の工夫は？  
○少量で栄養価の高い食品や料理を提供する。

○たくさんのおかずが食べられない時には、丼物にしたり、ランチプレート等の一皿料理にしたりする。

○間食も大事な栄養補給ととらえ、エネルギーとたんぱく質が取れるものに変更する。

(例)

ゼリー→プリン

お茶→牛乳

シャーベット→アイスクリーム



### 苦情結果報告

令和六年 四月～六月

苦情件数 〇件