



にこにこ通信 夏号



梅雨が明け本格的な夏に突入しました。今年の夏は良く分らない天気ですね。体調を崩されないよう無理なく楽しんで下さいね。

5月より本格始動しましたあさひみのり園です。皆さんのご協力のおかげで立派な畑が完成しました。経験のある方が率先して教えて下さり7月現在では収穫をしたり、成長中の野菜を見て楽しんだりして下さる方が増えてきました。



H23・4月 工事中のあさひみのり園



H23・5/5 出来あがった畑を耕して下さいました。



H23・6月 キュウリとトマトを収穫



皆さんに手伝って頂いて植え付け作業をしました。大きな〜れと願いを込めて。



当施設の地域交流スペースで今年も『喫茶 流れ星』が開店しました。BGMが流れる中、職員がウエイトレスしながら各テーブルを回り利用者様方のご注文をお聞きしました。



七タレク

5月下旬に王子製紙のバラ園へ散策に出掛けました。園内は淡いバラの香りが漂い沢山の種類のバラが咲き誇っていました。皆さん遠足に出かけるときのようウキウキされ、とても素敵な笑顔を見せ下さいました。写真撮影が趣味の方はカメラ片手に目を輝かせ楽しんで見えました。6月初旬からは植物園に行き先を変更して沢山の方に散策を楽しんで頂きました。

皆さんの願い事がいっぱいです(^v^)



収穫したキュウリとトマトをお昼に美味しく頂きました。キュウリは塩もみ、トマトは1/4。



午前中は日陰なので将棋を楽しみました。



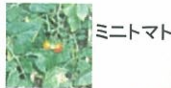
現在のあさひみのり園

畑の管理人 およねさんです。利用者様と一緒につくりました。



初スイカを収穫しました。

沢山実りました



ミニトマト



オクラ



かぼちゃ



きゅうり



スイカ



サツマイモ

平成23年4月から7月までの主な行事を紹介します。

お花見



4月初旬から中旬にかけて落合公園の桜を見に行きました。ソメイヨシノ・ヤエザクラ・ヒガンザクラなど多種の桜が咲く遊歩道をのんびり散策しました。皆さん楽しそうに桜を愛でておられる様子でした。また、帰りの道中はドライバーさんの粋な計らいで桜並木のトンネルを数ヶ所回ることができ車窓からも様々な桜を堪能できました。

バラ園散策



はじめじめした梅雨も明け夏真っ盛り 注意！熱中症

トイレが近いから…と水分を取るのを控えてはいませんか？汗としても体外へ水分はでていき、体内には熱がこもってしまいます。熱中症はちよつとした注意で防ぐことが出来ます。普段から心がけるとよいポイントを参考にしてみてください。

ポイント1 睡眠不足や風邪気味など調子の悪い時は暑い日中の外出や運動を控え体調を整える

ポイント2 外出時には帽子をきちんとかぶり通気性の良い服装にしましょう

ポイント3 喉が渇いたと感じた時は既にかんりの水分不足になっている事が多く、夏場は汗と一緒に塩分が失われる事を考え、スポーツドリンクなどを飲みこまめに水分補給をしましょう。

もし熱中症になったら

- ① 涼しい日陰やクーラーの効いた室内へ移動する
- ② 衣類を緩めて休む
- ③ 体を冷やす
- ④ 水分補給をする

*熱中症になった経験のある人は体の抵抗力が弱まり熱中症になりやすいと言われている為、病院受診をし体をしばらく休ませたい場合は、活をすることが必要と思われれます。

看護師 渡辺

