

里だより

老人保健施設
福角の里
〒799-2652
松山市福角町乙
69番地3
TEL 978-5258
EAX 978-5083

里だより 目次

・5月・6月の主な出来事

【戸外レク】



【ギターコンサート】



・里の便り

・5月・6月の主な出来事

・7月・8月の行事予定

・お知らせコーナー

・7月・8月のハッピーバーステイ

・福角の里 から御挨拶

・みみよりな?お話し

・今季の実習生さん

・リハビリ室から御挨拶

ひとくちメモ

今年も暑い「夏」がやってまいりました。この記事を書き込んでいる今も30℃を超える暑さです。健康管理には充分気を付けて下さい。それでは7・8月号のスタートです！

里だより委員会

里の便り

少し遡る事6月の始め頃、ある天気予報で「今年には梅雨が来ず、そのまま夏に入りそうです！」と言われ水不足を心配していたのは記憶に新しい事です。幸い夏至を迎える少し前辺りから、曇り空をよく見かける様になり、時折降る「恵みの雨」が梅雨の訪れを知らせているようです。

今季夏号が皆様のお手元に届く頃は梅雨明けも宣言され、本格的な「夏」を迎えている事と思います。熱中症対策の為に水分は十分に補うよう、心がけて下さい。

今年の5・6月は諸事情により室内での行事が主になりましたが、それでも負けないスタッフの頑張りとお家族様の御協力のおかげで乗り切る事が出来ました。この場をお借りしてお礼申し上げます。



5月・6月の主な出来事

6月4日 【道の駅 ふわり】

皆様の気分転換にと【道の駅ふわり】に行ってきました。海岸沿いを眺めながらテラスで茶話会。ところ変わると気分も変わるもので、心もリフレッシュされたことでしょう。「甘いものは別腹?」という言葉は今も昔も変わらないようです(笑)。



花言葉 「紫陽花(あじさい)」

「移り気」「高慢」「辛抱強い愛情」「元気な女性」

「あなたは美しいが冷淡だ」「無情」「浮気」「自慢家」

「変節」「あなたは冷たい」

6月14日 【ギターコンサート】

福角の里に「戦うオヤジの応援団」こと

平木実 さんが、

音就(オトナ)の交流会と題してギターコンサートを開催して下さいました。ギター片手に演奏される姿に参加の皆さんはうっとり?されていたかどうかは別にして(笑)、奏でられる音色に心を奪われた事は間違いありません。参加者全員で楽しめるコンサートを有難う御座いました。



7・8月の行事予定

7月 そうめん流し

8月 スイカ割り大会 華道・茶道教室

お知らせコーナー

お知らせコーナー

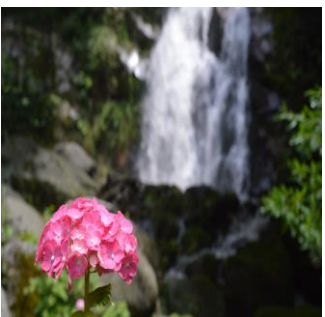
※事務所よりお知らせです※

後期高齢者医療被保険者証が、平成25年7月31日で有効期限が切れます。7月中旬より随時ご自宅に届きますので、届き次第「福角の里事務所」へお預け下さい。宜しくお願致します。

※新聞部よりお知らせです※

次号(秋号)に掲載しませんか? 季節にちなんだ出来事・隣町にプチ旅行紀・自慢の趣味などなど、些細な事でもかまいませんので、ご希望がありましたら、お近くのスタッフまでお声をかけて下さいませ。

新聞部一同、お待ち致しております。



7月・8月のHappyバースデー

お誕生日おめでとう!!
「福角の里」でお誕生日を迎えられる皆様です。

〔7月〕		〔8月〕	
石田 スエ子	様	91歳	
上松 ルミ子	様	71歳	
亀上 マサ子	様	95歳	
菅 スマ子	様	83歳	
品川 シズエ	様	93歳	
柴田 夏美	様	87歳	
乳久保 ミサヲ	様	88歳	
柚ノ木 サツミ	様	93歳	
野本 美枝子	様	93歳	
土屋 透	様	77歳	
忽那 ヒフミ	様	91歳	
久保 富美子	様	84歳	
濱田 キヨミ	様	86歳	
日野 あや子	様	96歳	
三瓶 正代	様	101歳	
山崎 ハナ子	様	90歳	
山本 清之	様	71歳	
芳野 サト子	様	84歳	
芳野 秀子	様	90歳	

「福角の里から御挨拶」
6月1日付けで福角の里の事務長代理に着任致しました渡部です。これまでの医療・介護関係の仕事に従事した経験に基づき「やさしさ」と「真面目さ」と「謙虚さ」を大切にしたいと思っています。また、福角の里のスタッフ間の連携は勿論のこと、慈孝会及び安寿会を含めたグループ内の各施設・スタッフと連携していくことが、ご利用者の方々の支援に繋がると考えていますので、スタッフの皆さんのご協力をお願い致します。微力ではありますが、ご利用者、ご家族の方々にご満足いただける介護サービスをご提供できるよう努めてまいります。宜しくお願い致します。



実習生さん



北条高校から実習に来た西原由真です。今回の実習は2回目になりますが、まだまだ不慣れな点が多くたくさんご迷惑をおかけしようと思いましたが、一杯頑張ります。1年後には働いていると思うので優しく元気な介護福祉士になりたいです!



石井瑠華です。2週間介護実習させていただきました。初日はとても緊張しました。職員の方たちの動きを見て、流れを把握して積極的に行動するようにしました。この2週間で利用者さんともたくさんコミュニケーションがとれたと思います。今回の経験を生かして次回の実習でも頑張ります!

みみよりな? お話

夏は紫外線がピーク。万全の対策で美肌を手に入れる☆
8月は一年のうちでも紫外線の強い季節です。紫外線対策をしている人、していない人では見た目年齢に差が出てきます。紫外線に無防備にさらされた肌はシミ・シワの一番の原因となります。今月号では上手に紫外線を予防して、美しい肌を手に入れる方法をご紹介します。

SPFとPAの違い

☆ 日焼け、発ガンに直接関連する紫外線(UVB)から肌を守る強さ
☆ PA: 皮膚のくすみ、しみに関連する紫外線(UVA)から肌を守る目安
紫外線(UV)は、波長が長い順番にAからCの3つ、UVA、UVB、UVCに分類されます。波長の短い紫外線ほど生体に対してダメージを与えますが、オゾン層に守られた地表にまで到達するにはUVA、UVBです。

日焼けしない方法

- ① SPFやPAの高い商品を買ったから安心...ということはありません。日焼け止めをうまく使うコツは「マメに、厚塗り」です。一回、薄く塗っただけでは効果はありません。
- ② 紫外線は午前10時から午後2時ぐらいがピーク。なるべくこの時間帯の外出は控えましょう。
- ③ 外出の際は濃い色の服装の方が紫外線から肌を守ることができます。日傘も忘れずに...
- ④ ビタミンCは一日で200mgが目安
- ⑤ ビタミンCはシミの原因となるメラニンの生成を抑える役割があります。ただし体内に蓄積できないので毎日かさず摂取する必要があります。現代人の一般的な食生活では不足することはないと言われています。目安としては一日で200mg程度を摂りたいところです。ビタミンCを豊富に含む食材の代表はアセロラ、ゆず、キウイ、赤ピーマン、ブロッコリー、パセリなど。野菜は生で食べるほうがよりビタミンCを摂ることができます。



リハビリ室から「挨拶

大西沙織

昨年より福角の里で努めさせて頂いています。作業療法士の大西です。利用者様の身体機能、維持、改善を図り、できることを増やし少しでも元気に過ごせますようにリハビリを提供していきます。今後ともよろしくお願い致します。

西部佐知美

四月から福角の里でお世話になっていきます。西部佐知美です。岡山県出身です。出産、育児でしばらくお休みしていたので毎日楽しく働いています。皆さん色々なことを教えてください。よろしくお願い致します。

スタッフの「ぶらり旅」

60年に一度の御遷宮ということで、先日出雲大社に行ってきました。平成に入ってからの大遷宮は初めてのことで、大変賑わっていました。出雲のガイドブックを見て初めて知りましたが、普通神社を参拝する時は「二拝二拍手一拝」ですが、出雲大社では「二拝四拍手一拝」が基本だそうです。また、神楽殿の大注連縄にお賽銭を投げて挟まれば御利益がある、という話ですが、現在では大注連縄に防護ネットを張って、お賽銭を投げることを防いでいるそうです。これは間違った作法であるということと、沢山の参拝者がいるのでお賽銭を投げるのは危険であるからだそうです。因みに、挟もうと思うと500円玉くらいの重量でないと難しいとか...。出雲大社に行く機会があれば、是非「二拝四拍手一拝」で参拝をして、神楽殿の大注連縄を見上げてみてくださいね。



今回のベストスマイル

