

ふれあい

第 39 号
 グループホーム上尾
 平成 30 年 7 月 吉日



西日本の豪雨や猛暑など天候が不安定ですね・・・

～行事紹介～

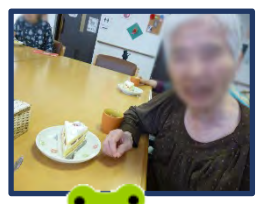


ある日の様子・・・

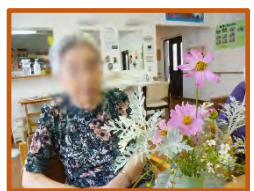
2階のご利用者様が1階の外でおやつ会♪



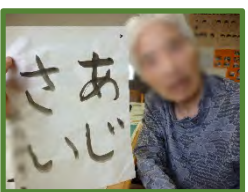
お誕生会を開きました。おめでとうございます♪



外の畑にコスモスが咲いていました。

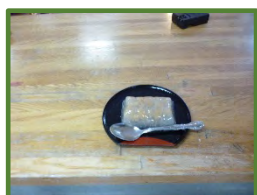


～書道会～ 初夏をテーマに書きました。





おやつは水羊羹。やわらかくて美味しかったです～



みんな金賞をもらいました！！

喜

運営推進会議

6/28 に行いました。

施設の状況・・・14床4床空きです

平均年齢・・・85歳

平均介護度・・・2.88

今後の行事や研修についての報告を行いました。地域では、夏祭り、敬老会と行事もあるそうです。地域の高齢者が年々増加していて独居の方もいらして心配だそうです。地域での見守り活動が今後の課題だそうです。ホームでもお手伝いできることがあればどんどん参加していこうと考えています。



『むくみには〇〇を食すべし』

夏の時期は冷たいものや水分を多く摂るのでむくみがち。

そんなときに効果的な食材が「トウモロコシ」

利尿作用と消化器系の働きを正常にする効果があります。トウモロコシのひげ茶やトウモロコシとはと麦の炊き込みご飯、コーンポタージュなどおすすめ。

むくみが気になる方は試してみてください。

その他にはキュウリやナスなどもむくみに効果があるそうです。夏野菜をおいしく食べて元気よく夏を乗り切りましょう。



～編集後記～

西日本は記録的豪雨、東日本は猛暑と不安定な気候が続いておりますが、皆様体調等はお変わりありませんでしょうか。私は実家暮らし築50年程の日本家屋なので、地震など自然災害があったら耐えられないと考えると怖いです。ホームも同様で耐震構造、荒川の氾濫は免れるようですが、ハザードマップを活用して避難場所や給水所なども確認していく必要があります。

さて、ホームの状況ですが、入居者様が14名と4床の空きがあります。先日、上尾市のグループホーム会合でも話題になりました。他のホームでも空きが出ているようです。しかし、以前は、有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅などに流れていた利用者がグループホームに戻りつつあるような印象があるようです。ぜひ満床になってみなさんで楽しいいきいきとした生活を送りたいと思い、日々営業活動に努力しております。今後ご理解、ご協力よろしくお願い致します。

深谷