

シティークリーニング・大掃除

きれいに
するぞー！！



5月16日に施設周辺の草取り、ゴミ拾いを行い、7月25日には施設全体の大掃除をしました。職員一同、汗を流しながら綺麗になるよう一生懸命掃除をしました。

ボランティア

5月21日になかよし会の皆様がボランティアで来てくださいました。踊りだけでなく、素敵な衣装に利用者様も大満足でした！！



救命講習会

尾道市西消防署の方をお招きして、救命講習会を行いました。心肺蘇生やAED、異物除去、止血法など学び、人体模型を使用し研修を行いました。



いっち・に！
いっち・に！



編集後記

こんにちは。広報委員の垣内です。
今年は例年になく猛暑に、豪雨災害も重なり、皆様大変な思いをされたことと思います。被災された方には心からお見舞いを申し上げます。そんな中、地域の皆様やボランティアの方々のご協力もあり夏祭りを開催することができました。利用者様、ご家族様、お客様の思い出に残る楽しい夏祭りになりました。
来年も皆様に夏祭りを楽しんでいただけるように取り組みたいと思いますのでご意見などをお聞かせ下さい。

ひらはら便り



No.18
平成30年9月



ひらはらの郷 基本理念

利用者様一人一人が主役、明るく楽しく生活します。

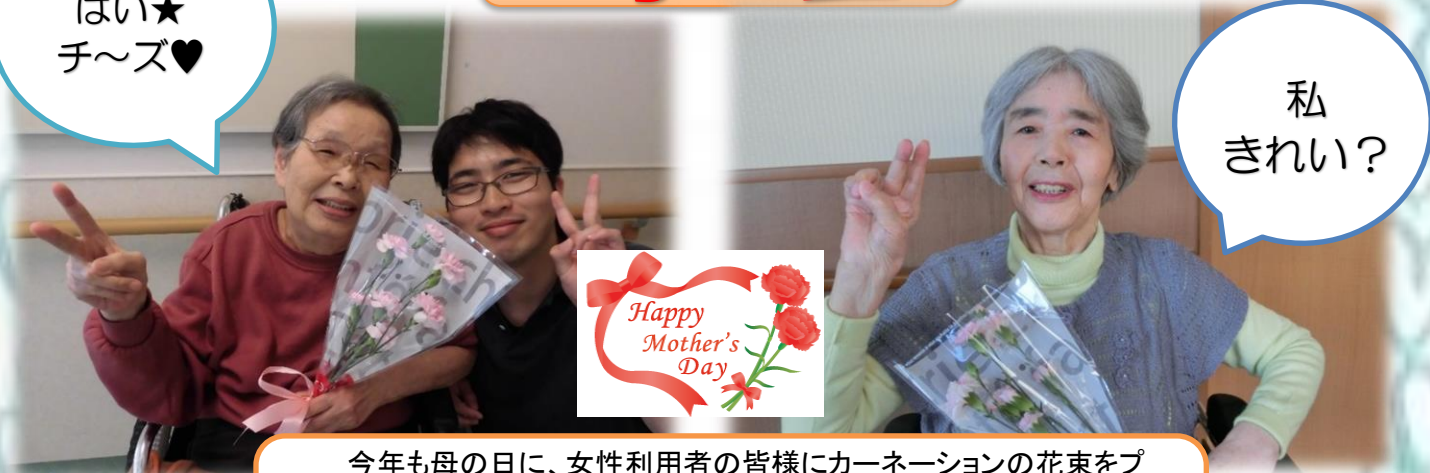
1. 私達は利用者様の笑顔を守ります。
1. 私達のご家族の心を支えます。
1. 私達は地域に愛され信頼されるよう努めます。
1. 私達は互いを思いやる職場を目指します。

発行日：平成30年9月
発行元：高齢者総合ケアセンター
ひらはらの郷
〒722-0018
尾道市平原一丁目10番30号
TEL (0848) 21-2223 (代表)
FAX (0848) 21-3001

ひらはらの郷 行事紹介

母の日

はい★
チーズ♥



今年も母の日に、女性利用者の皆様にカーネーションの花束をプレゼントさせていただきました。皆様大変喜んで下さり、花束と一緒に記念撮影をしました。きれいなお花と一緒に、素敵な笑顔を見せて下さいました。



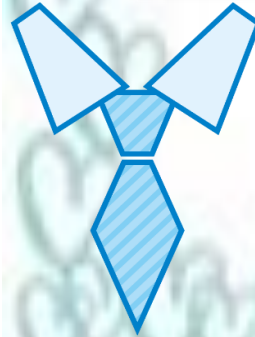
こんなに
いっぱい
うれしいな～。

父の日



Father's Day

父の日には、男性利用者の皆様に黄色いバラをプレゼントさせていただきました。珍しい黄色いバラをご覧になり、驚きながらも素敵な笑顔を見せて下さいました。



デイサービス行事食

和牛ステーキ



デイサービスで初めてのステーキ。目の前で焼いて、香りが部屋中に広がりました。長年利用されている方も、こんなことは今までになかったと、みなさんおいしそうに召し上がっておられました。お替りされる方もたくさんいらっしゃいました。



デザート

6月はちょっとおしゃれなデザートを作りました。手作りのガトーショコラとフルーツの盛り合わせです。



豚のあぶり焼き丼



豚肉をバーナーであぶって、こんがり焦げ目をつけ、丼で提供しました。

郷のひろば

大雨や台風で大変な夏でしたが、日ごとに秋の色が深まってきています。夏のお出かけイベントも一段落し、いつもの日常が戻ってくる頃、体調を崩されていませんか？夏の疲れが身体に溜まり、少しずつ疲れのサインを出し始めるのが、8月終わってから9月中旬くらいまでの時期、ちょうど残暑（立秋から秋分までの間の暑さの事）の時期と重なるため、残暑バテと呼ばれています。みなさん、少し体を休めてみませんか

湧泉（ゆうせん）：
万能のつぼ、血
流を促し体カアッ
プ。
足つぼマッサージ
は、ゆっくりじん
わりと押していき
ましょう。



残暑バテ対処方法

睡眠（静養）：いつもより少しだけ早く就寝したり、
昼寝を効果的に取り入れて、身体の
自然治癒力を高めましょう。

栄養： ビタミンB1を多く含む食べ物（鰻や豚
肉、ニンニク、枝豆など）を食事に取り
入れましょう。

軽い運動： 身体に負担がかからない程度の散歩
や少し身体を動かす事をしてしましょ
う。

ひらはらでの夏の過ごし方

食事量が減っている方にはご家族様が
間食やジュースなどを準備してくださっ
ています。それらを摂っていただき、食事や
水分補給をしていただきました。



ひらはらの郷の敷地内には鯉の池があります。鯉たちにも涼しく過ごしてもらうために
日よけネットを張って、影を作っています。



3階のとあるお部屋のベランダにツバメが巣を作りにきました。すくすくと成長していく
子ツバメの姿を眺めて、夏の暑さを少しだけ忘れさせてくれました。

利用者様からは「カーテンを開けていると親ツバメが来ないの。こっそりのぞかない
とね」とアドバイスをもらって、何とか親子2ショットを撮影できました。



各ユニット対抗で運動会を行いました。競技に参加さ
れる利用者様は一位を目指して、職員と一緒に頑張り
ました。応援する側も、旗や楽器を持ち熱い声援を送ら
れていました。利用者様・職員が一丸となり楽しい汗を
流しました。



ビアホール



普段なかなか飲まれない
お酒やおつまみを食べられ
て大変喜ばれていました。



夏祭り



有磨鼓遊会

うまく
投げられるかな～



入居者様が1年の間に楽しめた思い出の写真展です。



町内会の皆様によりそうめん流しを行っていただきました。冷たくておいしいそうめん大好評でした。



BEASTYダンスクラブ

見て！釣れましたわ！



8月4日 第13回ひらはらの郷夏祭り
有磨鼓遊会とBEASTYダンスクラブのみなさんに来ていただきました。
地域の皆様のご協力もあり楽しい夏祭りを盛大に開催することが出来ました。
皆様の笑顔をたくさん見ることができ、有意義な時間をありがとうございます。

