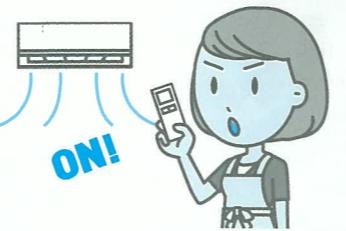


熱中症にご注意!

■室内にいれば熱中症になることはありませんか? → 室内でも熱中症になります!

熱や湿気のこもりやすいお風呂場は特に注意が必要です。
また、家の2階部分は日中の高い気温や湿気で熱がこもっていること
があるので、窓を開けたり冷房を入れるなどの対策をしましょう。



■汗をかいていないので大丈夫? → 気づかない間に脱水になっていることもあります!

人の体は発汗以外にも、不感蒸泄といって皮膚や呼気から水分を失っています。
したがって、汗をかかなくても水分の補給は必要です。



■冷房を入れて寝ているから水分補給は必要ない?

→ 寝ている間にも汗をかいています!

一晩でコップ1杯分の水分を失っています。トイレの心配をして水分を摂らないでいると、
脱水や熱中症のリスクが高まります。また、暑さで眠れない時にはゆるく冷房を入れましょう。
睡眠不足も体力を奪われ熱中症のリスクを高めます。



【熱中症予防のポイント】

- 喉が渴いていなくても、こまめに水分を摂りましょう。スポーツドリンクや経口補水液などは、水分の吸収がスムーズに出来て、汗で失われたミネラルの補給もできます。
- バランスの良い食事を摂りましょう。肉や魚、卵などのたんぱく源となる食品や、野菜・きのこ・海藻などのビタミン・ミネラルがしっかり摂れる食事を心がけましょう。
- 十分な睡眠と休憩をとりましょう。
- 通気性の良い衣類を身につけましょう。
- 気温や湿度、直射日光に気をつけましょう。

まきのDE盆踊りのご案内

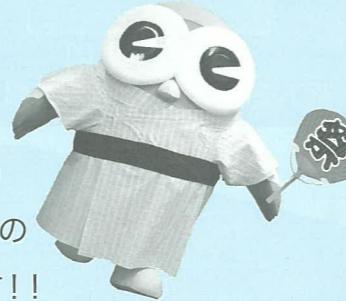
◆日時 8月3日(土)18:00~21:00

18:00~ 牧野保育所によるお遊戯
19:00~ 盆踊り
19:45~ 花火大会
★夜店は17:30に開店します

◆場所 老人保健施設ルポゼまきの 駐車場

※当日の駐車場は係員がご案内致します。

今年も地域の方々との
合同夏祭り“第22回まきの
DE盆踊り”を開催します!!
本場の河内音頭、花火大会、夜店ありのにぎやか
な夏のイベントです。皆様のご参加をおまちして
おります。



ふくろう通信



発行 社会福祉法人 正和会 広報委員会
奈良県五條市大沢町5番地25-1 TEL 0747-24-4455(代) FAX 0747-23-6226
E-mail 正和会 seiwakai@seiwakai-gojo.or.jp URL http://www.seiwakai-gojo.or.jp/
まきの苑 makinoen@seiwakai-gojo.or.jp ルポゼ rupoze@seiwakai-gojo.or.jp

令和元年7月発行

第80号
夏号

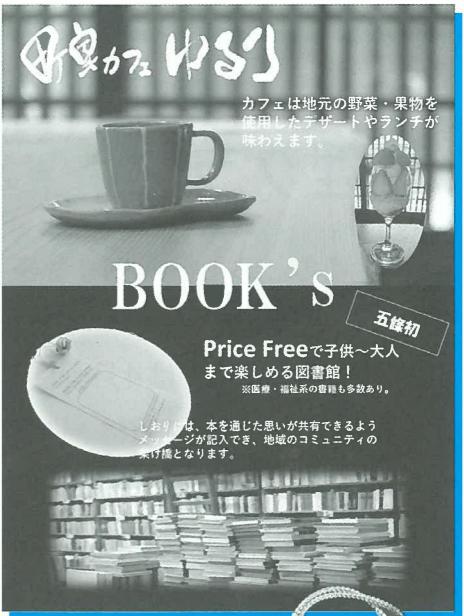
法人理念

われわれ正和会は地域における
最高の福祉の充実を目指し日々精進することを旨とする



町家カフェ ゆるりがリニューアル!

「町家カフェゆるり」が子供も大人も楽しめる、カフェ&図書館「町家カフェゆるりBOOK'S」に生まれ変わりました。この図書館（図書コーナー）にある本は、全て地域の皆様から寄贈していただいた本であり、大切にされてきた本たちです。「大事にしてきた本を、より多くの方に読んでもらいたい。」そんな想いの詰まった本を読み、その感想をしおりに書き込む。ゆるりのしおりは「想いの伝言板」として使用することができます。最近は、小学生のお子様達が、気になった本を読み、しおりに想いを書き込み、次の読者に伝える「想いのバトン」を繋げています。この「しおりの伝言板」は、お子様だけでなく大人の方々にもご利用いただけます。皆様も「想いのバトン」を繋げてみませんか。



6月から第2・第4日曜日は大人向
けの「紙芝居」をしています。音楽とと
もにお楽しみください。また、新しいメ
ニューもどんどん登場中。生まれ変
わった「町家カフェゆるりBOOK'S」
は、老若男女問わず地域の憩いの場と
してご利用いただけます。皆様のご来
店をお待ちしております。



<お問い合わせは> 町家カフェゆるりBOOK'S (直通電話) TEL 080-2454-1093

奈良県五條市新町2丁目5-12 休業日:毎週月曜日(祝日営業翌日休業)

ボランティアの集いを開催

平成31年4月20日(土)、橿原市のホテル「THE KASHIHARA」にてボランティアの集いを開催しました。第一部では、ボランティア団体の方々、個人の方々への表彰式を行い、日頃の活動の様子を映像と共にご紹介しました。第二部では、昨年に引き続き、笑配師「花吹雪 紫音」様によるマジックショーで笑いあり、感動ありのすてきなショーをお楽しみいただき、大盛況のうちに終えることができました。今後ともボランティアの皆様のお力添えをいただきながら、地域福祉の拠点として「ここがあつて良かった」と言っていただけるよう精進してまいります。



まきの苑 料理クラブ"NEWオープン"

春爛漫のとある日、入居者様の「みんなで料理を作って食べたらおいしいやろな」とのお声をきっかけに、まきの苑では4月より料理(おやつ)クラブを発足しました。4月は『いちご大福&いちごムース』、5月は『フルーツサンド&フルーツゼリー』を作りました。出来上がりを食べた皆様のお顔からは自然と笑みがこぼれ「自分で作ったのは美味しいな。」「いちごおいしいわ。」と会話も弾みました。料理を作る楽しさ、眼で見る楽しさ、味わう楽しさなどを感じていただける時間となっています。



ルポゼでバーベキュー!

令和元年5月8日(水)ルポゼまきのでは、初夏を感じさせる日差しの中、利用者様と一緒にバーベキューを行いました。時折吹くそよ風に炭火焼きの良い香りが周りに広がり、ご利用者様は「美味しい匂いやな」「早く食べたいな」など待ちきれない様子。自然と食欲が湧いてきて、お肉や魚、野菜に焼き芋と沢山召し上がっておられました。屋外といういつもと違った環境は、利用者様のおしゃべりにも花をさせ、笑い声の絶えない賑やかなひとときとなりました。



♪うぐいすクラブ♪ ~まきの苑に響く歌声~

(ご家族・実施者 松本淳子様)からの声



まきの苑では、毎週木曜日入居者様ご参加のうぐいすクラブが開催されています。春名美雅子先生のご指導で、音楽担当の3人の職員の方々の伴奏(ピアノ、バイオリン、フルート)と共に1時間楽しく歌っています。皆さんが良くご存知の歌ばかりで、他の入居者様も口ずさんだりして懐かしく喜んでいただいているように思います。4月には五條市の公民館祭り(女性コーラス「ポポロ」様と共に演)に出演しました。9月のまきの苑の敬老会、11月の秋穫祭にも出演を予定しています。私も入居している母と参加させていただき、母が目を開ける回数が増えてきたので、喜んでおります。声を出すことは、肺炎予防・認知症予防に効果的だと聞きますので、これからも是非続けていただきたいと思います。

「まきの苑家族会」便り

まきの苑家族会は、入居者家族・施設の信頼関係。絆を深めることを目的として活動しています。平成30年12月28日(金)は、お餅つきは中止となりましたが、清掃活動には11名のご家族と職員の参加があり、掃き掃除・くもの巣取り・落ち葉掃除等を行いました。平成31年4月21日(日)の家族会には、17名のご家族と6名の職員の参加があり、今年度の施設ケア方針と外国人実習生の受け入れについて説明がありました。その後、馬場幸雄様による“いきいき100歳体操”的紹介があり、ロビーで入居者様5名も参加され、ビデオを見ながら皆で体操を行い、ゆっくりと反復する運動が効果的に感じるとのお声が多く集りました。

会長 松本 淳子



秋田玉川温泉 足温浴



北投石使用
靴下を履いたまま入れる温泉



「足温浴カフェ」はじめました

音和舎利休では令和元年6月より、「足温浴カフェ」をはじめました。足温浴は、TVやネットで話題になっている秋田の玉川温泉の「北投石」を使用しており、靴下を履いたまま入れます。「北投石」とは、台湾の北投温泉と秋田県でしか取ることができず、天然記念物にも指定されています。また、医学的にも研究され各種の疾患に対して特効の有ることが実証されています。「北投石」により細胞を活性化させ、体の弱っているところ、疲れているところをサポートし、自然治癒力を高めることで地域の皆様の健康と若返りの手助けをいたします。

コーヒー、紅茶、ジュースなどもご用意しておりますので、水分補給をしながらおくつろぎいただけます。音和舎利休でオレンジの旗がオープンの目印!この旗を見かけたら、一度お立ち寄りいただき、美味しい飲み物と足温浴をお試し下さい。