

あさま苑だより ほのぼの

第39号

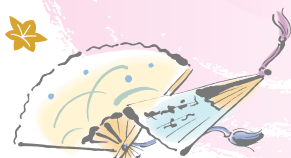
〈編集・発行〉 特別養護老人ホーム 伊勢あさま苑 伊勢市朝熊町3074-11 TEL0596-20-5511 FAX0596-20-5577

敬老会

毎年、敬老会では正木社中様に踊りを披露していただいています。
利用者の皆様もいつも楽しみにしています。



正木社中様 来苑!!



従来型



衣装を試みました♡

デイサービス



玉を落さない
ようにそーっと、
そーっと！

紅組の勝利！
バンザイ！

運動会

各部署でさまざまな
ゲームをして楽しまれて
いました。

ユニット



運動会
定番のおにぎり＆
からあげ弁当



みんなで
ハイチーズ！



文化祭

今年も文化祭が開催されました！

利用者様個人の作品に加え、ご家族様や職員の作品も展示され、
来苑された方々や利用者の皆様は、手に取ってみたい、作品の前で
写真を撮ったりして楽しまれていました。



クラブ紹介

音楽
クラブ

今回も、前回に引き続きあさま苑でのクラブ活動のひとつ音楽クラブについて紹介します。

音楽クラブは、懐メロや時節の童謡などを職員のキーボードとギターの伴奏に合わせて、利用者様に太鼓、シンバル、ハンドベル、鈴などの打楽器を中心に演奏していただき、昔を懐かしんだり、季節感を味わったりして頂いています。また毎年開催される「あさま苑祭り」での発表演奏を目指し、月に一度のペースで皆さん笑顔で、練習に励んでいます。



練習風景



いざ本番

ちよつと



知識



冬のジンワリ乾燥からの脱水とは…

冬のジンワリ脱水を予防しましょう！

冬は汗をかかなくなるため、脱水症状への警戒感が下がってしまいがちです。湿度が下がると、体からの水分が失われやすくなります。

☆冬のジンワリ乾燥を予防するためにできること！

- ・肌の露出が多いと水分が失われやすくなるため、適度な暖房の使用と服装で調節しましょう。
- ・喉が渴いていなくても、こまめに水分をとりましょう。
- ・コーヒーや緑茶は、利尿作用があるので、一度にたくさん飲むのは控えましょう。
- ・夏と同じように、経口補水液を適度にとりましょう。

冬の体調黄色信号は、『カサ』『ネバ』『ダル』『フラ』。

- ・『カサ』 手先などの皮膚がカサカサすること。
- ・『ネバ』 口の中が粘るなどは身体の乾燥のサイン。
- ・『ダル』 やる気や活気の低下。
- ・『フラ』 めまいや立ちくらみ、フラットとする状態。



冬は大気が乾燥しているうえに、活動しても汗をかかないため、のどが渴いたと感じにくく、水分補給を怠りがちになります。また、湿度が下がるとカラダから水分が失われやすくなるため、1日1200mlを目安に水分をこまめに摂取しましょう。

また、意外にも室内でもジンワリ脱水が起こりやすくなります。暖房を効かせすぎず、加湿器などで50～60％程度の湿度に調整し、肌の露出を抑え、水分をこまめにとり、ジンワリ脱水を予防しましょう。

9月7日 あさま苑祭り開催!



二見子供太鼓

ひまわり合奏団



城 エリナ



雅



扇会



たくさんの方々に
来て頂きました!

今年も天候に恵まれたなか、二見出身の歌手
城エリナさんをはじめたくさんの方々にステージ
を披露していただき、大いに盛り上がりました。

施設見学・相談は
随時行っております。

受付時間

AM9:00~PM4:00

お気軽にご相談ください。

2月

※毎月
お誕生会を開催
節分行事
実演レク

1月

新年会

12月

クリスマス
&
忘年会

11月

昼食実演レク

今後の行事予定

編集後記

秋も半ばを過ぎ、紅葉の色も一段と濃く深くなって、寒さを感じる様になってきましたね。

今年は大雨や台風、御嶽山の噴火など各地で大きな被害を受け、改めて自然災害の怖さを思い知らされました。

さて、上記にもご紹介しました『あさま苑祭り』ですが、今年もボランティア様をはじめ、たくさんの方々にご来苑頂き、楽しい時間を過ごすことが出来ました。誠に有難うございました。

また苑では、スポーツの秋・芸術の秋にちなみ、毎年恒例となっている『運動会』や『文化祭』が開催され、利用者様たちの笑顔をたくさん見ることが出来ました。

今年も残すところ1ヵ月半となりましたが、まだまだ楽しい行事が待っています。秋の味覚で栄養をつけて、風邪などひかないよう体調管理をしっかりして過ごしましょう!