

あおぞら

千秋病院デイケア



梅雨も明け、夏本番となりました。日差しと蝉の声が競い合うように暑さを強調しています。

水分を十分に摂り、昼夜の気温差と上手に付き合い元気にお過ごしください。

みなさまとデイケアでお会いできることを職員一同楽しみにしております。

今月の壁画 ひまわり

千秋病院デイケアにたくさんのひまわりが咲きました



花火

たまや～



毎週 火 の日はイベント湯です

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 🔥	3	4	5
6	7	8	9	10 🔥	11 営業日	12
13	14	15	16	17	18 🔥	19
20	21	22	23	24	25	26 🔥
27	28 🔥	29	30	31		

盆踊りやゲームもありますので皆さんお楽しみに☆

千秋病院デイケアで夏祭りをを行います♪

8月9日(水) 13時 30分頃から

8月11日は営業日です

～千秋病院デイケア菜園～



苗のプランターです

すくすく成長しています

台風にも負けず

たくさんの日光をあげて

大きく育ちました

収穫しました！

ナス、きゅうり、ピーマン

取れました！

8月9日長崎平和公園「折鶴の塔へ」皆様の思いを届けます



王将

リハビリから ～将棋大会を始めました～

先日、第1回千秋病院テイクケア名人戦を行いました。優勝者は石黒さんで、第2位は同率でした。



飛車

5月から当院テイクケアの将棋ができる方を対象に将棋のリーグ戦を行なっています。曜日により利用される方が異なるため総当たり戦を行なう事は出来ませんが、利用する曜日が同じ方達で真剣勝負を楽しんでいます。将棋のリーグ戦を始めようと思ったのには3つの理由があります。1つ目は私が大の将棋好きという事です。子供の頃から兄や父と一緒に将棋をしていましたが就職してからはさらに将棋好きが加速し、現在では日曜日に放送される将棋講座は欠かさず観るほどです。2つ目は認知症予防です。チェスや将棋など対人頭脳ゲームは、認知症の予防効果があると言われています。3つ目は利用者様同志で交流を深めて頂きたいからです。人見知りの方でも対戦相手と将棋の話題から会話を始める事ができるので、それをきっかけに将棋以外の時間でも会話がしやすい環境を作れればと思っています。将棋というゲームは駒と盤があれば詰め将棋や将棋並べなどをご自宅で1人で行なう事ができます。今回のリーグ戦の結果を見て勝ちたい気持ちが強くなり、テイクケア利用中だけでなくテイクケアを利用されない日でも将棋の勉強をしてご自宅でも楽しみを持って頂ければ幸いです。

リハビリ：西尾



★新人紹介★

7月中旬よりテイクケア勤務となりました尾藤と言います。利用者様おひとり、おひとりの名前を覚えることで、精一杯ですが元気に頑張っていますのでよろしくお願いします。



7月からお世話になります増田と言います。

一日一日丁寧に積み重ねていこうと思います。

よろしくお願いします。



～あなたにインタビュー～ 石黒信敬様

今回インタビューするのは将棋大会で優勝した石黒さんです！

千秋病院テイクケアには腰と膝の関節を丈夫にする為にリハビリにきています。

リハビリのおかげで少しずつ良くなってきたのでこれからもリハビリを頑張りたいと思います。



正直今までテイクケアでの楽しみがあまりなかったのですが、

今回のように皆で将棋をしたりしてとても楽しい時間を過ごす事ができ、

これからの楽しみができました。



次回も名人の座を守れるよう頑張りたいです。

熱中症を防ごう！

気温や湿度の高い日や、日差しの強い日は熱中症になりやすいため注意が必要です。涼しい場所で過ごし水分補給をするなど、しっかりと熱中症対策を行いましょう。

熱中症を防ぐ方法

- 1 こまめに水分補給する
 - 2 入浴前後・運動前後に水分をとる
 - 3 寝る前に水分をとる
 - 4 枕元に飲み物を置く
 - 5 40度以下のぬるめのお湯で、長湯をしない
 - 6 部屋の風通しを良くする
 - 7 エアコンを活用する
 - 8 涼しい場所・施設を利用する
 - 9 すだれやカーテンなどで室内への直接日光をさえぎる
 - 10 涼しい服装で過ごす
- 自宅の中でも熱中症になることがあります。
- 汗をかくことは大切ですが、その分水分と塩分をこまめに摂ってください。