

あおぞら

千秋病院デイケア

2020年(令和2年)

8月

毎週火・木・土
脳トレ麻雀
を行なっています。

毎月🔥の日は
イベント湯

金ちゃんコンサート
コロナ流行が落ち着く
までお休みです。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4🔥 脳トレ麻雀	5	6 脳トレ麻雀	7🔥	8 脳トレ麻雀
9	10 営業 (山の日)	11 脳トレ麻雀	12🔥 夏まつり	13 脳トレ麻雀	14	15🔥 脳トレ麻雀
16	17🔥 脳トレ麻雀	18 脳トレ麻雀	19	20🔥 脳トレ麻雀	21	22 脳トレ麻雀
23	24	25🔥 脳トレ麻雀	26	27 脳トレ麻雀	28🔥	29 脳トレ麻雀
30	31					

夏祭りのお知らせ

8月12日(水)は、デイケアの夏祭りです。
当日、ご利用の方で浴衣や甚平をお持ちの方は
是非、ご持参ください。デイケアで着付けを致します。
お持ちでない方は貸出も致します。
ぜひ、浴衣で楽しみましょう!!

☆☆お知らせ☆☆

以前から席を固定して欲しいとのご要望があり、2019年度実施のデイケアアンケートにてご意見を伺いました結果、席を固定することに賛成の方が半数以上でした。みな様のご要望を受け、8月から、席を固定させて頂くことになりました。何かございましたら、職員へお声かけ下さい。ご協力をよろしくお願い致します。

星に願いを..
短冊に願いを書きました。
叶いますように..

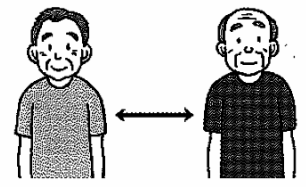


「新しい生活様式」で 熱中症を防ぎましょう

月刊デイ vol.248 抜粋

ウイルスなどの感染防止のため、私たちに求められている「新しい生活様式」とは

①身体的距離の確保



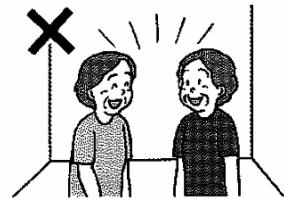
②マスクの着用



③手洗い



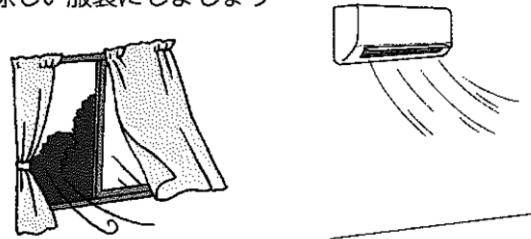
④「3密(密集・密接・密閉)」を避ける



「新しい生活様式」の中で熱中症を防ぐために、以下の5つに気を付けましょう

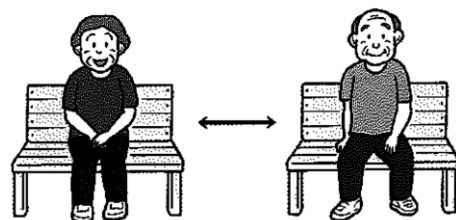
1. 暑さを避けましょう

- ・換気扇や窓を開けて換気しながら、エアコンを使うなどして、部屋の温度を調整しましょう
- ・暑い時間帯は無理をしないようにしましょう
- ・涼しい服装にしましょう



2. 適宜マスクをはずしましょう

- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)がとれる場合には、マスクをはずしましょう
- ・マスクをしているときは、運動などを避けましょう
- ・周囲の人と十分に距離をとった上で、適宜マスクをはずして休憩しましょう



3. こまめに水分補給しましょう

- ・1日あたり1.2リットルを目安に、のどが渇く前に水分補給をしましょう
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに補給しましょう



4. 日ごろから健康管理をしましょう

- ・ご自宅でも体温測定、健康チェックをしましょう
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養しましょう



5. 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度、運動をしましょう
- ・こまめに水分補給をしながら、無理のない範囲で行いましょう



高齢者は熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

3密(密集・密接・密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



利用者様の作品です。
長方形の折り紙1枚から出来ている鶴です。
細かい作業ですが、リハビリを兼ねた作品です。

千羽鶴に思いを乗せて…

8月の原水爆禁止の大会に向けて、
寄せて頂いた折り鶴を繋いでいます。
今年は、コロナで参加できない為、郵送します。



新入職員紹介

こじまるか
小島 瑠伽



デイケアで働き始めて1ヶ月経ちました。
学校を卒業してデイケアで働きだし、初めての経験が多く、楽しく働かせて頂いています。
まだまだ学ぶことはたくさんありますが、よろしくお願いします。

あなたにインタビュー

岩田 正光 様



今回デイケアでお世話になったきっかけは、
脳梗塞と診断され左半身に麻痺が残り、リハビリが必要となったからです。救急車で市民病院に運ばれ一命は取り留めましたが、左側が動かすことが出来なくて、不安やもどかしさを感じていました。

そんな時、信頼している先生に、ここ、千秋病院のデイケアを勧められました。「この左半身の麻痺が良くなるわけない」と、半ば諦めていましたが、デイケアでの職員の親切な対応や、リハビリの先生たちの私に対する一生懸命さに刺激され、今は毎日継続してリハビリを楽しく行うことができます。日々、左手の「握る力」が強くなっていることを実感できるようになり、それが何より嬉しく、今ではオセロを対戦できる仲間もでき、新しい楽しみも見つけました。

今後の目標としては、あと一年で「魚釣り」ができるようになるまで半身のリハビリを頑張っていきたいと考えています。
夢は「海釣り」です！

