



放課後デイサービスまごころライト

水遊び

8月1日から夏休みが始まりました。

コロナウイルスの関係で恒例のプールは設営しませんでした。それでも「暑い夏」なんとか涼しく過せる方法をと考えて、園芸用スプリンクラーを2つ、これまた園芸用の水まきホースをミストマシーンに転用して水遊びをしています。今年の主役は「水鉄砲」みんな手に手に追いかけて遊んでいます。



放課後デイサービスまごころレフト



市立小学校の夏休みも始まり、朝から子どもたちの元気な声が響いています。

毎年、楽しみにしてくれているプールは今年はお休みです。その代わりに水鉄砲や水風船、スプリンクラーで水遊び！ライトのお兄さんやお姉さんも遊び相手になってくれて微笑ましい光景が見られることも…

まだまだ暑い日々は続きます。

感染予防にも気を付けながら楽しく過ごしていきたいです。



デイサービス通信

介護職1年目



この春、共生型通所介護の勤務になりました。三守毅です。7月末で、入職138日となりました。

8年前、末期がんの母の在宅介護で、まごころの訪問介護の支援を頂いた事や、その前年には認知症の父が施設でお世話になり、亡くなりました。これまでの出会いと出来事に感謝し、恩返しの仕事をしたいという気持ちが強くなり転職しました。

デイサービスでは、前職のDIY関連の経験から作品づくりや、レク活動でご利用者様と一緒に優しい時間を過ごさせて頂いております。利用者様にたとえ小さくても「成し遂げた」という達成感を心に残していただきたいと思います。今後ともよろしくお願い致します。(三守)



風鈴作り～



水害時避難訓練で2階へあがるロープで引き上げるデモも行う



つぶやき



足のむくみに有効！

NHKテレビの健康番組の終わりの方でチラッと放送していた。足首の浮腫みにはふくらはぎを下から上へマッサージすると効果があるとのこと。ふくらはぎに溜まった水分を上の方に移動させると理解しました。

早速、ものは試しと思って、入浴時にやってみました。ふくらはぎを下から上へマッサージするだけです。意外と効果が早くありました。2～3回で効果が有り、足の指が細くなったような気がしました。

テレビではむくみ自体は健康に影響がないとのことでしたが、見映えが良くないのと靴が履きにくい、足の指と指の間がむれるのが良くありません。ただ欠点は毎日マッサージする必要があります。

その後にNHKの「ためしてガッテン」で夜間頻尿を取り上げていました。そこでは水分・・・尿のもとがふくらはぎに溜まっていると放送していました。ふくらはぎの水分が膀胱へ行って夜のトイレになるという理屈です。だからふくらはぎのマッサージは夜間頻尿にも有効だと思っています。是非だまされたと思って試してください。

鹿島 兼一



ケアマネジャーの目

Message body 「ヨミトリ」とは、病気や事故の後遺症で、四肢麻痺や発語不能により、覚醒しているのに自分の意思を表出できない方が、字を書く動作を頭で思い浮かべ、手に伝わる微細な動きを拾う。その拾った一つひとつの線の縦、横、丸める等の微細な動作を、順に手のひらになぞっていくことで、一つの文字や記号を構成し、読み取っていく。自らの思い、言いたいことが伝えられるのは、なんと貴重で素晴らしいことでしょう。そんな方々が共通して書かれたのが「ありがとう」の言葉です。書かれる当事者、それを読み取る側、どちらも想像を越える集中力が必要で、本当に大変な共同作業です。その時の表情は、とても生き生きとされ、ご家族の目を釘付けにしてしまうほどです。今後ともさらなる、ご活動の範囲が広がることを期待いたします。(石川)

～知っておきたいヘルパーの知識～

暑い日に食べたいものランキング

- 1位・冷奴
- 2位・そうめん 冷や麦
- 3位・茹で豆 酢の物

暑い日に食べたい料理をみていると、炭水化物寄りになっています。そこでもう一品、簡単に作れる、「トマトとキュウリのパクパクサラダ」を添えてみてはいかがでしょうか。

材料(2～3人分)

- トマト 1個 ☆ねぎ(2分の1)
- キュウリ 1本 ☆すりごま(大さじ2)
- ☆めんつゆ(大さじ2)
- ☆ゴマ油(大さじ1)
- ☆砂糖(ひとつまみ)



☆印を合わせてドレッシングを作り、トマトとキュウリに合わせるだけです。

食卓が華やかになり、食欲が増します。