

〜支えあいながら生きるということ〜

暑い夏がやってまいりました。皆様にはお変わりなくお過ごしのこととお慶び申し上げます。

私こと、昨年の七月に就任してから、はや一年が過ぎました。この一年を振り返りますと、さまざまの方との出会いがありました。その一つにボランティアの皆様との交流が上げられます。

落語、大道芸、演奏会、コーラス、日本舞踊、傾聴などなど。

、長年にわたり定期的に歌声を届けていただきました「スカイマコーラス」様が、ご事情により六月で最後となりました。

一曲一曲、力強く、そして包み込むようなハーモニーが、聴いている一人ひとりの心の琴線に触れ、感動の涙あり、笑いありのとても素敵な時間でした。

スカイマコーラスの皆様からは「新生楽舎デイサービスの利用者の皆様からエネルギーをいっぱいもらえました。とても楽しかったです。」とのお言葉を頂きました。

同じ場所で同じ時間を過ごす事は、それだけでなにかしらお互いに影響を与え合っており、また次に繋がるものが生まれるのかもしれません。

デイサービスで過ごす時間そのものが、お互いを支えあい、皆様の心のよりどころになれるといいなと思うこの頃です。

悲しい別れもありますが、一期一会を大切にこれからもデイサービスで楽しく集いましょう。

(所長 徳井久子)



## イベントの様子

4月5・6日 お茶会



お茶の先生が来所され、淹れ立てのお茶やお饅頭を頂きました



4月4・7日 お花見ドライブ



山崎川周辺をドライブし綺麗な桜を見ました



6月 8.9.15.16日  
シャムピアポート高辻店



喫茶店やお買物を沢山しました



ボランティア様

(うたちゃん演奏会・ピアノ演奏会など)



素敵な歌声に感動し昔の歌を皆でうたいました



# 介護士コラム ～送迎について～

朝の送迎は1日の中で最も気を使うお仕事です。送り出しのご家族様に前日の様子や出来事で変わった事は無かったかをお聞きしたり、独居の方は、火の元や戸締りがきちんと出来ているかを確認して送迎車に乗り込みます。車の乗り降り・車内での体調の変化など気をつける事が盛り沢山です。なかなか完璧に！とはいきませんが、1つ1つを丁寧に心掛けています。

とても緊張する時間ではありますが、車内でご家族様・お孫様のお話をしてくれたり、若い頃に夢中になっていた事や、お仕事のお話をしてくれたり、お一人・お一人の知らなかった一面を垣間見る事が出来て、デイサービス内にいる時とは、また違った距離感でご利用者様と接する事が出来る貴重なお時間でもあるのです。  
(職員：菅原出)

## 高齢者の夏の生活 ～栄養管理について～

夏になると食欲が落ちる——高齢者の方に限らず、誰もが訴える「夏バテ」の症状は、まず食欲の低下となって現れます。

### 《夏バテで食欲が落ちるワケ》

暑い日が続くと“さっぱりしたもので済ませよう”となる→水分の多い食事で胃液が薄まる→さらに食欲が落ちてしまう。また、涼しい室内と暑い外気との気温差が大きいと、体温を調節する自律神経のリズムが乱れ、体力が消耗し、ますます食欲不振に陥ります。

高齢者の方の栄養不足【低栄養】は体力が落ちるだけでなく、床ずれの原因になったり下痢・便秘などの胃腸障害を引き起こしやすくなったりします。

### ☆栄養不足を予防する食事の工夫☆

1. たんぱく質とビタミン類をバランスよく摂取する

例：蒸したり焼いたりした肉と茹でた夏野菜を、ポン酢でさっぱりといただく

2. 五感で食事を楽しむ工夫をする

例①：ニンニクや醤油の焦げる「におい」を効果的に活用する

例②：涼しさを演出する器や盛り付けを工夫する

それでも栄養管理が心配な方は、濃厚流動食（経口栄養剤）を活用してみましょう。

(看護師：丸岡智美)

## 看護師コラム

## 編集後記

日増しに暑くなってきていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか??これから夏本番ですね!!体調を崩さない様、水分をしっかり摂って頂き、これからも元気に新生楽舎デイサービスセンターに来て下さいね。

(横井由貴美)

## 新しい職員が増えました!!

看護師：加山佐奈子



デイサービスの経験が無い為、早く仕事に慣れていこうと思います。

看護師：鈴木孝代



皆様が安心してデイサービスに来ていただける様に頑張ります。

介護職：永井美智子



4月より働かせて頂く事になりました。宜しくお願いします

尚、丸岡智美看護師は7月より産休に入らせて頂いています。

