

# さとめーる

特別養護老人ホーム天橋の郷だより  
北星会ホーム・ゾアトリス

<https://hokuseikai.or.jp>

Email: [tenkyonosato@wine.ocn.ne.jp](mailto:tenkyonosato@wine.ocn.ne.jp)

facebook: <http://www.facebook.com/tenkyoen/>



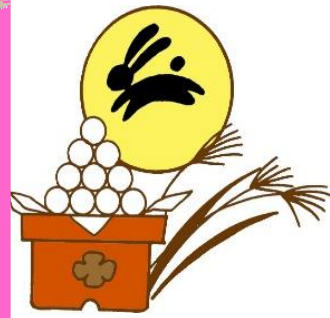
令和5年9月発行

発行責任者：笠井裕代

TEL:0772-22-0066

第198号

施設理念：一人ひとりの生きる力を支える



## スイカ割り 特養



立秋を過ぎても今年の猛暑は収まりません。夏のイベントと言えばやはりこれ。天橋の郷では8月8日にスイカ割り大会を開催しました。ぎっしりと実の詰まった甘い味が大人気の山形県産大玉スイカをお取り寄せ。

目隠しをして力いっぱい叩きますが、なかなか割れません。職員も参加しましたが、スイカではなく床を叩いてしまったりと大盛り上がり!! 盛り上がった後は三角に切ったスイカを皆でいただきました。

たくさんの笑顔と笑い声でいっぱいの楽しい時間になりました。

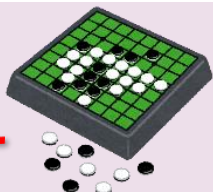


## 夏祭り Re-style



賑やかにリスタイル夏祭りを開催しました。夏バテ気味の体もゲームと乾杯でリフレッシュ! 「すごく楽しかったわぁ」の声に職員もエネルギーチャージ完了です。

# 今はこれがブーム!!



はまなす苑デイサービス

はまなす苑に空前の「オセロ」ブームがやってきました～!!

「あんた、オセロしよか!?」「今日は、〇〇さんとオセロするで持ってきて!」など昼食が終わると、あっという間にデイホールのテーブルはゲームで埋め尽くされます。

「はまなす苑へ来て、生まれてはじめてオセロをしたけどルールがわかったらおもしろいなあ!」という方もたくさんおられます。

そろそろハワイ旅行をかけて試合でもしますか? (笑)



トランプも人気だよ♪

医務室  
だよ!

## 熱中症に負けない体づくり

### ①毎日三食しっかり食べる

特に朝食は必ず食べましょう。基礎代謝が上がり、体温調節機能などの体の機能が目覚めます。

### ②運動して汗をかく

軽く汗をかく程度の運動を定期的に行いましょう。発汗と放熱機能アップ。

### ③こまめに水分を補給する

体に必要な水分は、食事から摂取するだけでは足りません。1日約1・2リットルを目安に水分補給を。1日8回に分ければ、1回分はコップに八分目ほどです

- ・ カフェイン飲料は、利尿作用によって水分を排出してしまいます。
- ・ アルコール飲料は、水分補給にはなりません。逆に脱水症状を誘発する危険があるので注意が必要。
- ・ 「夜間のトイレ回数が増えるのがイヤ」という方は、午前中に多く飲み、夜は少なめになどの工夫を。
- ・ 経口補水液やスポーツ飲料は塩分・糖分のとり過ぎになる場合もあるので、要注意。

注意

残暑はまだまだ続く  
予想。9月に入っても  
油断大敵



## いちごカフェのご案内

開催日: 令和5年9月8日(金)

10月13日(金)

場所: 栗田地区公民館(区民センター) **予約制となりました**

時間: 13:30~15:00(ティータイムあり)

参加費: 300円(スイーツ・飲み物代)

内容: 簡単な体操など、身体を動かすメニューを準備しています。

※感染症予防のため、参加人数を最大12名とさせていただきます。

事前予約制です。参加希望の方は下記の連絡先までお願い致します。

感染症の状況により、中止させていただく場合があります。

22-0066 天橋の郷事務室

## 職員紹介



8月から暁ユニットでお世話になっています。系井逸揮です。

分からないことばかりですが、早く仕事ができるようにがんばります。よろしくお祈りします。

