

# ひごろも新聞

H29年10月



ただいま、ひごろもでうでは一緒に働く仲間を募集しています。興味がある方はこちらまでお電話ください。28・7706



特別養護老人ホーム  
グループホーム  
ショートステイ  
デイサービスセンター

[ひごろもそう]

防府市大字浜方  
8番地1  
0835-28-7706

こんにちは、ひごろもでうの「ジュー」です。

九月は、敬老会を行いました。

ボランティアで「ひまわり」の踊りを

各ユニットに順番に回り披露されました。

ビックリされた利用者様もおられましたが、

とても喜んでおられました。踊りを終えて

お菓子のプレゼントを配り「ありがとうございます」と

感謝のお言葉を頂きました。



ひょっこり見るとは思わなかった!



プレゼントありがとうございます。

わーひょっこりだー! なつかしー!



ひょっこりおもしろーい!



ひょっこりこの踊りしてまーす。

楽しかったー!



お面かぶっちゃった〜



ビンゴ大会の始まりだー! 誰が一番に当てるかな?



私が一番に当ててやる!

敬老の日  
ありがとうございます  
お菓子を配ります。



楽しいー!



なかなか当たらんね〜。まさか仕組まれる?



お肉を炒めてるよ! 私に任せてね!



本日のメインディッシュ  
ラーメンとチャーハン完成ー! プレゼントくれるなんてとてもいい思い出になった  
ありがとう!



みじん切り得意なんよ!



あてどんな味がするかな? 楽しみー!

敬老会を行い、利用者様への感謝の気持ちを込めてお祝いさせて頂きました。これからも、長生きできるように、私達職員一同、敬う気持ちをもちってお世話させて頂きます。

特養とショートステイの皆様が  
敬老会を行いました。



# グループホームの利用者様が 敬老会を行いました。

9月25日に敬老会で寿司パーティーを行いました。  
それぞれの利用者が野菜を切ったりされて、少しのアレンジを加え  
ながらもとても良いお寿司が完成されました。  
お寿司を食べた後、プレゼントを頂き喜んでおられました。



みんなまで食べるとおいしいね!



料理完成!



定食完成!



おいしいご飯にプレゼントありがとうございました。

## 9月9日救急の日、ひごろもそう職員5名で 救急救命の競技大会に参加致しました。

山口県赤十字救急法競技大会  
「いのちを助たいいのちを助めて」



私、シヨウは初めて救急法の大会に参加させて頂きました。初めは遊び半分でしたが、大会が始まると、各チーム目の色を変えて参加されており、私達のチームは心肺蘇生の部は断トツの最下位。応急処置の部は半分程度の順位と健闘しました。また、参加した職員みんな楽しく参加でき良かったと思います。



救命救急は地震や災害が発生した時に、対応の仕方がわからず焦ってしまいます。そういう時にいかに焦らずやる事が重要です。競技大会に参加された職員様お疲れさまでした。施設でも災害時に対処出来るように後進に伝えていけたらいいと思います。来年は、若手メンバーを引き連れ優勝を目指し参加したいと思います。

## ひごろも豆知識

今月は「秋バテ」と余り聞かれる事が無いかと思われるので、説明致します。

夏バテはよく聞きますが、秋バテという言葉はなかなか耳にしませんよね。秋になり謎の体調不良に悩まされている場合、この問題が発生していることがあります。その問題の原因や予防法などについて紹介します。

秋バテの原因は、夏のエアコン生活での疲労や季節の変わり目につまぐ対応できない事・冷たい食べ物や飲み物を摂取し続けたことによる冷えなどが原因で起ります。

予防法は、睡眠をしっかりと取り、栄養バランスの豊富な食事を心がけるなど体調を崩してしまわないように対策を取るようにした方が良いでしょう。身体を冷やし過ぎないようにするなどして対策していくと良いと言われておりますので体調管理にお気をつけてお過ごしください。

