

2021年
盛夏号



こすずめ通信

医療法人社団協友会 介護老人保健施設 ハートケア横浜小雀
〒244-0004 神奈川県横浜市戸塚区小雀町 2248-1

<http://www.hc-kosuzume.jp/>

施設玄関横の紫陽花『江戸の花火』

TEL 045-852-8611 (代)

FAX 045-852-8617

ツバメさんのショートステイ



施設の玄関上に今年もツバメがやってきました。ツバメは初夏日本にやってきて天敵のヘビなどから雛を守るため人の住んでいる家に巣を作ります。また、確実に子孫を残すため1シーズンに2回卵を産んで2回子育てをするそうです。左の写真は1回目の雛で6月下旬に無事4羽そろって巣立ちました。現在は2回目の子育てに夫婦そろって奮闘中です。ご来所された際にはちょっとご覧になってみてはいかがでしょうか？ただし皆さん、たまに落ちてくる「おそま」には十分ご注意ください。

8月 納涼祭

入所：令和3年8月22日（日）

お好み焼き串、焼きいか、あんみつなどの屋台（風）の他
ゲーム（ひもひき、風船ビンゴ、パターゴルフ）



昨年より新型コロナウイルス感染症対策として、ご家族、地域の皆様をご案内しての開催が困難となってしまいました。今年は、できるなら感染対策を行ったうえでご家族をお招きしたいと検討を重ねましたが、昨今の感染者数の状況を踏まえ、やむなく利用者様と職員で開催させていただくこととなりましたこと、ご理解下さいますようお願い申し上げます。早く皆様と安心して一緒に楽しめる日々が戻ることを願っています。

通所リハビリ：令和3年8月19日、20日、21日 3日間
ヨーヨー釣りなどで夏祭りを楽しんでいただきます。



7月 スイカ割

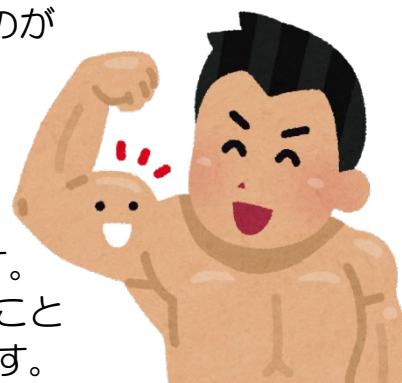
令和3年7月25日 スイカ割大会を開催します。
利用者様にも、おもいきり すいかを割っていただきます。
暑さも、ストレスも吹き飛ばそう！
そのあとはおいしく皆さんで召し上がっていただきます。



※召し上がっていただくスイカは厨房内で適切にカットした物を提供します。

タンパク質を積極的に摂取しよう！

人の身体の約60%は水分でできていますが、次いで多いのがタンパク質です。タンパク質は、炭水化物・脂質に並ぶ三大栄養素のひとつです。タンパク質と聞くと“筋肉を作る上で必要なもの（栄養素）”という印象がとても強いですが、筋肉はもちろん骨や血液の材料になる他、肌や髪、爪、臓器といった身体の重要な部分を形成する上で基となる栄養素です。つまり、身体に必要不可欠な栄養素であり、十分に摂取することで基礎代謝量や免疫力の向上、美容にも役立つということです。



いよいよ夏本番。暑さで食欲が低下し、冷たくてあっさりとした“そうめんだけ”といった糖質中心の食事になっていませんか？冷房が効いた部屋に長時間滞在していませんか？栄養バランスの偏りや冷えは、美容はもちろんのこと身体の不調や免疫力の低下を引き起こす要因となります。タンパク質は肉や魚類の他にも、豆類や卵、乳製品にも豊富に含まれますので、食事の中に上手に取り入れて、健康に美しく夏を乗り越えましょう！！

栄養科・管理栄養士

「どっこいしょ」の効用

立ち上がる時や座るとき、思わず「どっこいしょ」とか「よっこらしょ」と言ってしまうことがありますよね。ほんの少しの動作のときでも癖になってしまって、つい「どっこいしょ」「よっこらしょ」。年齢に関係なく、口癖になっている方も少なくないようです。なにをするにも、「どっこいしょ」ではみっともないと気にされている方もおられることでしょう。しかし最近の研究で、この掛け声に脳を活性化させる効果があることがわかってきたそうです。掛け声を出すことで、脳にもその刺激が伝わり、声を出さないときには出なかった力がでたり、上手くタイミングをとれたりするのだとか。脳もしっかりと、声を聞いているのでしょうね。

独り暮らしをされている方でも、朝起きたときには「おはよう!!」寝るときには「おやすみ!!」と声に出すことで、脳から体全体に刺激が伝わって、目覚めがすっきりしたり、寝つきが良くなったり、声に出すということは思っている以上に効果があるようです。皆さん、恥ずかしがらず、「どっこいしょ」「よっこらしょ」、どんどん声に出して、元気な毎日を送っていきましょう。

こんにちは 地域支援室です



コロナワクチンの予防接種はお済でしょうか？



施設内では利用者様・職員も希望により接種しております。

利用者様は今の所、大きな副作用もなく接種を終えています。

ほぼ、打ち終えている状況になりますが“ホット”している次第です。職員は2回目接種後の副作用に戸惑いがありましたが、打ち終えた職員との情報交換をしながら大きな副作用に悩まされる事無く終える事が出来ています。

今後も大きな問題が起こらず、無事、終了する事を祈るばかりです。

最終的に、副作用を最小限に終わせるには、少しでも症状がでたら「早めに薬を飲む」が一番効果的の様でした。



現在、インド型デルタ株・デルタ株+等、新しい型が増え、感染力も強く、重症化するのも早く少々脅威ではありますが感染予防と職員は任意ですが、8月末日迄、隔週でPCR検査を継続する予定です。

早い終息をお願いしたいところです。



夏に向け「朝顔・ゴーヤ・トマト」を植えました。

今年も朝顔の種を植えました。去年、取れた種が小さく、芽が出るかどうか心配でしたが予想に反し沢山、元気に発芽してくれました。

梅雨の激しい雨に負けず色々な色の花を咲かせて欲しいと思います。

ゴーヤとトマトも無事に育ちますように🌟



～利用者様・ご家族各位～

当施設に対するお心遣いの品物等は施設方針として一切頂戴しておりませんので何卒ご理解とご協力をお願い致します。

通所リハビリ（デイケア）

デイケアとデイサービス

デイケア：医師の指示のもとに行われるリハビリ中心のサービス。
デイサービス：自立した日常生活を送ることができるよう支援するサービス。

みなさんが利用しているのはデイケアになります。サービスの目的は、身体機能の回復や維持、日常生活の回復、認知機能の改善になります。

★職員たちと身体や脳の運動をして改善できるよう取り組んでいきましょう！！



イベント情報



4月－洋菓子セレクト
6月－和菓子・洋菓子セレクト

毎月風呂の日（26日の前後日の3日間）

4月－薔薇風呂
5月－さくらの香り風呂
6月－森林の香り風呂



通常おやつに
プリンアラモードも出ました☆



いい香り～♪



振替利用って何！？

通所利用者様は振替利用をご存じでしょうか？
体調不良や急な私用等でお休みされた月は、
お休みされた日数分振替利用が同月中に限り
可能となっております。是非ご利用下さい。

＊ご利用人数によりお受け出来ないこともあります。

連絡先：ハートケア横浜小雀 通所リハビリ直通
045-852-8613 時間外連絡先（携帯）：070-5561-8662（留守電あり）