

# 誠和荘だより

第145号  
令和6年7月1日  
発行

## 誠和荘 五月まつり

5月23日(木)五月まつりを開催しました。昨年度から毎年4月に行っていた春まつりを5月に五月まつりとして月と名前を変更し、2回目の開催をしました。まずは理事長の挨拶からはじまり、体軸体操講師をお招きし、音楽と掛け声に合わせて、リズム体操。職員による開幕太鼓を披露し、入所者や利用者の希望者によるカラオケ大会。豊味澄会による、津軽小原節など迫力ある踊りが披露されました。コロナ感染症予防により、5年ぶりの養護・特養・デイサービス合同での開催となりました。ご家族様をご招待して、笑顔いっぱいの五月まつりとなりました。



ご家族様と一緒に！

## 名古屋市老人ホーム交歓輪投げ大会 参加！



6月12日(水)に稲永スポーツセンターにて、「名古屋市交歓輪投げ大会」が開催されました。新型コロナウイルスの影響で5年ぶりに開催されました。今回で48回目の大会という歴史ある大会に、養護部門は16施設が参加され、元気にワイワイ輪投げを楽しまれていました。日頃の練習や自主練習を頑張ってきましたが残念ながら入賞はならず、悔しい思いをされた参加者は「来年は優勝するぞ！」と意気込んでみえました。



特養部門では自分の番になると皆さま「立って投げる！」ととても意欲的でした。練習通りにうまく投げられず悔しい姿も見られましたが、仲良く楽しむことができました。半日の外出で大変でしたが、帰りの車内でも眠ることなく外の景色や会話を楽しみました。

## 養護

### 春の運動会

5月16日(木)に春の運動会を行いました。当日は、気候も良く、みんなでラジオ体操をして一致団結。紅白に分かれ10人ずつ2チームで、定番の玉入れ競争からはじまり、3回勝負。”紅がんばれ！””白がんばれ！”白組が勝利しました。皆さんよく頑張りました。続いては、パン取り競争では、まずは職員がお手本を見せますが...皆さん、童心にかえられたように、目を光らせて一生懸命競技されていました。



### 日帰り旅行に行ってきました



5月30日(木)名古屋港水族館に行きました。バスにゆられ1時間弱の道のり、水族館に到着。入口すぐにある大型水槽を優雅に泳ぐ、イルカたちを見て「うわぁ〜」と感激していました。そしてメインプールのスタジアムに移動し、そこで昼食のお弁当「外で食べる食事たまにはいいね〜」と皆さん残さずいただきました。大型スクリーンにシャチ公開トレーニングが行われているところが映しだされ、おやつを召し上がりながら見ていました。メインプールにてイルカパフォーマンスが行われ、スタジアム正面の大型映像ではリプレイ映像が映しだされとても面白かったようで終わったら皆さん拍手をされていました。次はマイワシのトルネードショーを見学。水槽の中のマイワシはキラキラと光っていてとてもきれいでした。最後に南極の海で暮らす4種類のペンギンたちの姿を観ることができました。



## 特護

### 春の運動会

5月19日(日)に輪投げ大会を行いました。12個の縄輪の中で、最初の2個は練習してもらい、10個を投げてもらいました。1回戦、2回戦として頂き、合計点数で、男性、女性それぞれ1位を決めていきました。皆様、日頃穏やかに過ごされておられますが、この日ばかりは、真剣な顔つきで、車椅子から身体ごと前のめりになれる方もみえ、皆様いきいきとされていました。点がとれると周りからも拍手がおこり、楽しい時間が過ごせました。利用者様の、日頃見れない表情が見れて、職員も嬉しく、楽しいひと時でした。



### 外出



6月9日(日)外の空気を感じ気分転換をしていただこうと思い、荘の周辺を散歩しました。転倒予防のためできるだけ歩ける方も車椅子に乗っていただきました。曇り模様の空ではありましたが、皆さん良い気分転換になったと思います。

## おもな行事予定

- 7月 納涼七夕まつり
- 8月 夏まつり
- 9月 敬老祝賀会



# デイサービスセンター誠和荘



## 4月

4月19日(金) 輪投げ、ポッチャ、モルックの3競技を体験する「スポーツ大会」を開催しました。輪投げ参加者に対して一投ごとに「がんばれ!がんばれ!」と大きな声で応援して下さる方や、「初めてだけど挑戦してみるわ」と真剣な表情でポッチャにとりくまれた方、モルックの参加者にルールを説明しながら「あそこを狙ってみてと」アドバイスして下さる方など、それぞれの楽しみ方で参加していただく事ができました。



## 5月

5月23日(木) 誠和荘の事業所が合同で実施した誠和荘「五月まつり」に参加していただきました。太鼓や民謡踊りを観覧したり、体軸体操で体を動かしたり、屋台コーナーで唐揚げや焼きそばパンなどの軽食を召し上がっていただいたりと普段のデイサービスとは違う屋外での催しを楽しんでおられるようでした。カラオケ大会にはデイサービスからもご利用者が2組参加され、みなさまが熱心に声援をおくってくださったことで大変盛り上がりました。



## 6月

6月12日(水) コーヒー屋への外出気分をお手軽に楽しめるレクリエーションとして「なんちゃってコメだ」を企画しました。コメダコーヒーの豆をドリップした一杯と職員手作りの「なんちゃってシロノワール」をおやつとして提供しました。「初めて食べたけどおいしいわ」「もっと食べたーい」とみなさまから好評をいただきました。



### デイサービス おもな行事予定

- 7月 七夕まつり、すいか割り大会
- 8月 夏まつり
- 9月 敬老祝賀会



## サロン誠和のご案内

3密を避け、事前申し込み・マスク着用で「サロン誠和」を楽しみましょう (^\_^)

★ 健康体操(地域定員10名程度) ※8月・9月はお休み

日時 7月18日(木) 午後1時30分~3時

★ 民踊(地域定員5名程度)

日時 7月23日(火)・9月24日(火) 午後1時30分~3時

★ バラエティ(地域定員5名程度)

日時 7月9日(火) 風船バレー・9月10日(火) 輪投げ 午後1時30分~3時



※感染症の流行により中止・変更があります。開催日の前日までに事前の確認をお願いします。

## あけの星幼稚園交流会

6月14日(金)・28日(金)にあけの星幼稚園の園児たちとの交流会を開催しました。令和元年頃までは年2回交流会を行っていましたが、新型コロナウイルス感染症予防のため、見送っておりました。現在の状況を踏まえ検討し、感染予防を対策したうえで実施する運びとなりました。玄関でお迎えし、園児たちの元気パワーと久しぶりの笑顔を見て、皆さん大喜び、園児たちの歌や遊戯が披露され、ジャンケンやハイタッチとふれあいことができ、楽しい時間となりました。園児たちも利用者さん職員もたくさん笑顔になりました。



## 養護栄養士による食コラム 脱水予防

これから夏本番をむかえて、脱水予防についてお話ししたいと思います。わたしたちの身体にとって栄養と同様に大切なのが「水分」その水分が不足すると「脱水症」になってしまいます。身体に蓄えられている水分は高齢者の場合、体重の約50~55%と言われています。水分量を保つためには、1日に入る水分量と出る水分量のバランスを保つことが大切です。排泄(尿・便)、呼気、汗などから1日におよそ2500mlの水分が失われ、それを補うためには、飲み物や食べ物から同じだけの水分を摂らなければなりません。食事からは1日約1000ml摂ることができるので、飲み物からは最低でも1日約1,200mlを摂ることが推奨されています。



夏場は「のどが渇いたな」と自覚症状が無くても出来るだけこまめに水分補給をしましょう。しかし必要以上に冷たい物を一度に飲みすぎると、胃液が薄まり、胃腸が冷えてしまいます。その結果、消化の働きが低下して食欲が無くなり、栄養不足を招くことが有ります。1度に飲む量はコップ2杯ぐらいまでにしましょう。特に就寝前と起床時は、睡眠により長時間水分を摂らない状態が続くので、忘れずに摂るようにしましょう。コーヒーや緑茶などは利尿作用があるので、水分補給のためには麦茶や水がおススメです。水分摂取は、日常生活の中で水分量を意識することから始まります。生活の中での脱水予防を意識して、無理なくこまめに水分補給をして健康な毎日を過ごしましょう。



1日3食しっかりと食べることで、ミネラルを豊富に含む食品を積極的に摂取することが重要です。飲み物だけでなく食事からも水分を摂ることで、栄養補給もすることができます。