



五月山動物園へおでかけ

10・11日の2日間に五月山動物園へ行ってきました。かわいい動物たちと触れ合う事ができ、利用者の皆様も笑顔で喜んでおられました。

かわいい動物たちに会えました☆



エサやりも楽しかったです♪



かわいい目をしていました♪



青空体操

屋上に上がり、青空の下で解放感を感じながら体操などを行いました。いつもと違った場所で体を動かすと気持ちがいいですね。



運動レクにも力が入ります(笑)



緑と青空に心も癒されます。



人と人のハートを大切に
ハートフルグループ

ふしおだより



特別養護老人ホーム
ハートフルふしお
〒563-0011 大阪府池田市伏尾町 12-1
TEL:072-754-2901
FAX:072-754-1326
URL: http://www.daikyokai.or.jp/fushio/



たこ焼きパーティー

29日にたこ焼きパーティーを行いました。各テーブルごとに分かれ、美味しいたこ焼きを作ろうと皆様汗をかきながらも笑顔で楽しんでおられました。

皆で作ると楽しい~!!



具材もたっぷりと入れましたよ♪



お買い物外出

2日間にかけて、ダイエー川西店とジャパン池田店へお買い物に行ってきました。最新の家電などもご覧になられ、とても驚かれていました。



画面のきれいさにビックリ!!



おあ~涼し~♪



欲しかった化粧品もありました☆



お気に入りの飴をゲット!!



出来上がり~☆



たこ焼きを回すのが難しい~(笑)



マヨネーズもたっぷり(笑)



流しそうめんパーティー

夏の風物詩といえば流しそうめんということで、今年から新たにデイサービスの新企画に加わりました。参加された方の中には、生まれて初めて流しそうめんをしたという方もおられました。最後には新鮮なミニトマトを使ったゲームも盛り上がり、思い出に残る一日になったと好評でした!!

準備体操からスタートしました。



おいしょー!!



通り過ぎちゃった~(笑)



美味しい~



箸で転がってくるミニトマトをキャッチするゲームも盛り上がりました!!



しっかりと取れました!!



無事キャッチできました~☆



また来年もやりたいなあ~

楽しい一日になりました。

平成30年度 夏号 第99号



お車の場合
阪神高速11号池田線木部出口より5分。
電車・バスの場合
池田駅前より阪急バス「久安寺」または「牧」行き乗車。
「久安寺」バス停(約15分)下車、すぐ。

行事予定紹介

- 8月 夏祭り
- 9月 敬老お楽しみ会 外出行事
- 10月 運動会 ハロウィン仮装パーティー

健康麻雀クラブ

6月より第1金曜日に、ボランティアの山村様にお越しいただき、脳の活性化などを目的として健康麻雀クラブを開催いたしております。ご興味がある方はぜひ職員までお声をかけください。



頭の体操にもなりますね!!

ボランティア

アロマセラピー

アロマの香りなどを使用した香り当てクイズや、ご自宅なども気軽にできるマッサージなどをご紹介します。



いい香りに包まれていました!!



何の香りだろう!?



正解は何番かなあ~!?

ハートフルふしお花火大会

毎年恒例になっている「ハートフルふしお花火大会」を行いました。少し薄暗い中、スタートしました。まずは手持ち花火、手持ち花火はどうしても距離が近くなってしまうので表情が硬くなっております(笑)打ち上げ花火は「わあきれい」と拍手で大いに盛り上がりいただきました。外に出て季節感を味わっていただけたことに大変喜んでおります。来年も花火はやりたいと思います。



箕面温泉スーパーガーデン

箕面温泉スーパーガーデンにランチバイキングと大衆演劇を楽しみに行ってきました。バイキングはたくさんの品数があり選ぶのに迷いましたね。お腹いっぱいになりました。もちろんデザートは別腹でした(笑)大衆演劇は大きな舞台でとても迫力があり圧倒されました。「楽しかったね」「また行きたいね」と嬉しいお言葉をいただきました。



五色亭

利用者様の希望もあり、焼肉に行ってきました。「焼肉なんて何年ぶりかな」「美味しい」と大好評でした。とてもやわらかいお肉で、利用者様も食べやすく美味しくいただきました。



ニフレル(エキスポシティ)

吹田市にありますエキスポシティ内「ニフレル」に行ってきました。車椅子でもすごく見やすい造りになっており、とても楽しんでいただけました。水族館・動物園の三つを楽しめたとお得な気持ちになりました。



流れ鮎 三代目おとわ

利用者様希望ナンバー1のお寿司を食べに行ってきました。回転寿司とは少し違い、注文し流れて届くシステムに利用者様も驚いていました。メニューを見て選んでいる時も「どれがいいかな」「早く食べたいね」と笑顔が絶えない様子でした。もちろん食べている時が一番笑顔でした♪



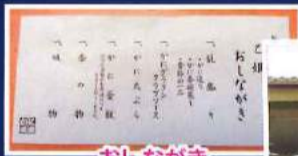
北田呉服洋品店

施設に訪問販売に来て下さいました。たくさんの数を揃えていただきました。家族様もお越しいただき、一緒に選んで買い物を楽しんでいただけました。皆様の笑顔を見て改めて、女性は買い物が好きだなと思いました。また買い物ができる機会をつくらせていこうと思います。家族様の御参加もお待ちしています。



かに道楽

とてもきれいな内装であり、優雅なひと時を過ごしていただくことができました。料理も「かに」ということで、皆様「おいしい」と大絶賛でした。小さな水槽もあり少し水族館の気持ちも味わえました♪



行事予定紹介

- 9月 敬老祝賀会
- 10月 お好み外出

勉強会

毎月、職員一人一人のスキルアップの為にハートフルふしおでは勉強会を実施しております。今回は「オムツのあて方」の勉強会です。特別講師に来ていただき、実践的にご教授いただきました。気持ちを新たに基礎からしっかりと学びました。利用者様が少しでも快適に生活していただけるように、これからも介護の知識を構築していくように努めたいと思います。



編集後記

毎日厳しい暑さが続いています。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。デイサービスではお買い物外出や流しそうめんパーティ等に、特養では花火大会などに参加していただき、利用者様の笑顔を沢山みることができました。まだまだ暑い日が続きますので、熱中症等の体調不良には十分注意しつつ、今後も様々な行事や催し物で楽しく過ごしていただけるよう、スタッフ一同努めてまいります。これからも、よろしくお願ひ致します。(谷口裕一)

秋バテに注意!!!

今年は例年以上に猛暑が続き疲労困憊の方も多いため、暑さもピークが過ぎたこの頃。夏バテの症状もそのうちおさまるだろうと思いませんか?夏バテ症状をリセットして秋に向けた生活にチェンジしていかないと「秋バテ」になる可能性大です。そこで諸説ありますが、秋バテ予防を少し紹介したいと思います。

- ① 仮眠を積極的にとる…多くても1時間程度がお勧めです
- ② 冷たい飲み物を避ける…夏と同じように飲むのはお勧めできません
- ③ ぬるめのお風呂にゆっくりつかる…20分ほどで体温が1.5℃ほど上がり、手足の血行が良くなると言われています
- ④ 寝床でスマートフォンを使わない…睡眠の妨げにつながることがあります
- ⑤ 起床時間を一定にする…休日でも平日と同じくらいの時間に起床する
- ⑥ 日中は活動的に…ウォーキングなどの軽い有酸素運動がお勧めです

以上6点に注意してみれば秋バテ予防に繋がると思います。