

天の川だより

～一期一会～



2021年8月発行
Vol. 39

開設記念行事



6月15日ラ・ボア・ラクテは開設10周年を迎えました(*^-^*)
皆様のおかげで無事この日を迎えることができ、職員一同深く感謝しております。

今年もコロナウイルス感染予防のため、恒例の保育園訪問は行わず、施設内でフロアごとに行事を行いました。

演目は職員有志によるダンスを2曲披露しました。1曲目は『極楽浄土』という曲で、華麗な衣装と妖艶な踊りで魅了してくれました。2曲目は『パプリカ』で、こちらは元気いっぱいのかわいいダンスで魅せてくれました。利用者様たちも風船を持ってダンスの応援をしてくれました！中には音楽に合わせて一緒に体を動かしてくださる方もいました。



お昼は、お待ちかね開設記念弁当です。「鯛ご飯」「彩り松風焼」「青菜と菊の和え物力二身添え」など目にも美味しい彩あざやかなメニューとなりました。利用者様も喜んで召し上がっていました。

これからもう・ボア・ラクテをよろしくお願いします(o^)/



応援で使った風船は、最後に職員が犬を作りお部屋に飾りました♪





お茶会行事



4月27・28日にお茶会行事を行いました。

職員は浴衣・甚平を着て、俳句作成やお茶を点てたりしました。俳句作成では、俳句が書いてある紙を利用者様一人一人に引いて頂き、5・7・5の俳句を作成して頂きました。自分で一つの俳句を作成したり、自分で言葉を考えたりする利用者様もいました！バラバラの言葉を合わせる為、笑いもありみなさん楽しんで参加されていました。何個か俳句を作成し、1番良かった俳句を各階のフロアに飾っています。お茶は、栄養士さんが点ててくれました。みなさん、集中してご覧になられていました。利用者様の中には「前にやった事がある」「1回やってみたい」と話されている方もおり、お茶を点てて頂きました。実際にお茶を点てて、「久しぶりにやったなあ～」「懐かしいなあ～」と笑顔で話されていました。みなさんに楽しんで頂けたようです♪

ラ・ボア菜園



野菜がおいしい時期ですね。今年も菜園を行いました。なす・トマト・きゅうりの三種類。スコップで土を掛けて頂いたり、支柱を差して頂いたりしました。...「苗は、こうした方がよく育つよ」「楽しいな」と、久しぶりの菜園にみなさん目を輝かせておりました。みなさんにご指導頂きながら、無事苗植えを終えました。外の空気にも触れ「気持ち良いな～」と、和まれておりました。夏野菜、「大きくなあれ!」と皆で心を込めて。立派に育ったら、給食に登場します...

母の日



父の日

5月9日母の日・6月20日父の日行事を行いました。赤いカーネーションや黄色のバラを眺めながら、職員からのささやかなプレゼントということでメッセージカードを一人一人にお渡しし、皆でお祝いをしました。

夏祭り行事

今年も施設内にて小規模の開催でしたが夏祭り行事を行いました！みなさんに夏を感じ、そして楽しんで頂けるよう、職員手作りのゲームを準備しました。「頑張れ〜！」と声援をおくる方や「もう1回やりたいなあ」「楽しかった！」と話される方、みなさん笑顔で笑い声が溢れ各フロアどこも大盛り上がりでした(〇)
夏祭りの最後はお神輿でフロアをまわり、みなさんも「わっしょい、わっしょい」と一緒に掛け声をかけてくださいました！来年こそはコロナウイルスが落ち着き、ご家族様も地域の方も一緒に楽しめる夏祭りが出る事を願っております...



夏の工作



6月15日に夏の工作を行いました。
今回のテーマは「花火」を題材にしています。丸く切り取った台紙に利用者様が思い思いの花火を想像して頂きながら、星や線を折り紙で切り取った物をのりで貼り付け、1つの花火を作られています。完成後は作品と一緒に笑顔で記念撮影しました。



短冊作り



7月7日は七夕。元々は7月15日の夜に戻ってくる祖先の霊に着せる衣服を機織して棚に置いておく習慣があることから、棚機（たなばた）という言葉が生まれたそうです。

以前の習慣とは形は違いますが利用者様、職員共に短冊に願いを書き、笹の葉に吊り下げました。みなさん、一生懸命書いて下さりました。利用者様の願い事で多かったのは、ご家族様の安寧を願う内容でした。

脱水は予防が大切!!

私達の体の半分以上を占める水分。体温調節をしたり栄養素や酸素を運んだり、老廃物を排泄するなど生命を維持する大事な役割があります。高齢者の場合、水分の補給と排泄のバランスが崩れやすく脱水になりやすいので注意が必要です。

<脱水の予防と改善の基本>

- ・食事をきちんととり、こまめに水分をとる
- ・入浴、就寝前後、運動前後、運動中、飲酒後は必ず水分をとる
- ・脱水状態の時は水分と塩分、糖분을一緒にとる(糖分の摂り過ぎに注意)

軽度～中等度の脱水(熱中症を含む)が起こった時にすぐに役立つのが経口補水療法です。塩分(電解質)と糖분을バランスよく配合した経口補水液を飲ませ失われた水分や電解質を速やかに補給するというシンプルな治療法です。

正しい水分補給をして脱水予防をする事が一番大事ですが、いざという時のために経口補水液を準備しておくといいでしょう。

補水液の作り方

- | | |
|-------------------|-------------|
| ①水 1リットル | } ①～③をかき混ぜる |
| ②塩3g (小匙1/2) | |
| ③砂糖 40g (大匙4と1/2) | |

行事予定

8月 すいか割り行事

9月 敬老会・風船ハレー大会

編集者から

今回の行事も利用者さまをはじめ職員も一緒に楽しみなで行うことができました！また皆さんに「楽しかったよ」と言っていたけりような行事を考えていきます(^_^)そして今後も感染対策をしっかりし、安心安全に行事を行ってまいります。

職員紹介

ラ・ボア・ラクテの職員を少しずつご紹介♪

ケア・ト課 2F介護係
石川 健彦



今年の2月から働かせていただいています。ショートステイでの経験はありませんが、利用者の方々と一緒に楽しい時間を過ごせればと思います。

ケア・ト課 看護係
櫻庭 亜矢子



以前は病院勤務で施設勤務は初めてです。利用者様達から今までの生き方や出来事を教えて頂きとても興味深いです。出会えたご縁を大切にしていきたいと思います。

栄養コラム シリーズ 郷土料理 第15回

★和歌山「めはり寿司」

熊野地方の家庭では高菜の塩漬けづくりが行われます。この高菜漬けを醤油だれで味付けし、ご飯を包んだものが「めはり寿司」。名前の由来は“目を見張るほど美味しい”などの諸説があります。



★鳥取「いただき」

大きな油揚げの中に生米、野菜を詰めて、醤油ベースの煮汁で煮上げます。米が貴重な時代には、大変ごちそうであったことから「いただく」という感謝の気持ちが名になったという説のほか、大山の頂上に形が似ているからともいわれています。



ショートステイ
ラ★ボア★ラクテ

〒010-0851 秋田県秋田市手形字西谷地 1-2 TEL 018-893-3221 FAX 018-893-5778

