

平成25年 5月号 (No.2)

富岳一ノ瀬荘

〒410-1121

裾野市茶畑 1707-3

TEL 055-993-8033

いちのせ通信

本園のモットー

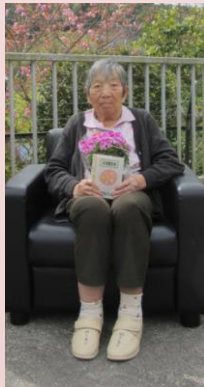
人生の 最も 苦しい
いやな 辛い 損な
場面を 真っ先に
微笑を以って担当しよう

～お誕生日おめでとうございます～

春晴れ下の4月10日に4月誕生会を行いました。今年初の外での行事ということもあり、皆さん良い表情で参加されておりました。

式典

4月誕生者の皆さん



祝・100歳



理事長先生より
誕生者の方々にお祝いの言葉を
いただきました。

今月、一ノ瀬荘入所者4名の方の誕生日を皆さんと一緒に祝いさせていただきました。

催し物

春爛漫！玉入れ大会

式典終了後の催し物は、運動会ではおなじみの玉入れ大会を行ないました。

1回戦目は円の外からだったため、得点できない方が多くいましたが、2回戦目は円の中から投げ、次々と得点することができたので、皆さん大いに盛り上がっていました。

そーれ！！
あっ、もう少し奥だった。
次こそは！



俺にも玉をよこして！

熱中症に注意しましょう

夏に向けて熱中症になる人が増えてきます。

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称で次のような病型があります。

熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられます。脈は速くて弱くなります。

熱疲労

大量の汗をかき、水分の補給が追いつかないと脱水がおこり、熱疲労の原因となります。脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられます。

熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんがおこります。

熱射病

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない）が特徴で、頭痛、吐き気、めまいなど前駆症状やショック状態などもみられます。また全身臓器の血管がつまって脳、心、肺、腎など全身の臓器障害を合併することが多く、死亡率も高くなります。

熱中症にならないために

- | | | |
|---------|----------|---------------------------|
| POINT 1 | 体調を整える | 体調の悪いときは、暑い日中の外出や運動は控える |
| POINT 2 | 服装に注意 | 通気性の良い洋服を着て、外出時は帽子をかぶろう |
| POINT 3 | こまめに水分補給 | 定期的に少しずつ水分（スポーツドリンクなど）を補給 |
| POINT 4 | 年齢も考慮 | 年齢を意識して予防を心がけることも大切 |

熱中症になってしまったら

涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する
衣類をゆるめて休む・身体を冷やす・水分を補給する

暑い時の食事はこんなことに気をつけて下さい

- 1日3食できるだけ決まった時間に食事をする。
- 消化がよくなるよう、よくかんで食べる。
- 良質のタンパク質を積極的に摂る。不足すると疲労感や食欲不振などの症状が出る。
- 冷たいものを摂り過ぎない。
- ビタミン、ミネラルが不足するとエネルギーが有効活用されず、乳酸（疲労物質）がたまって疲労を招くので十分摂る。

※ 暑くなってくるとビタミンB群が多いときには3倍消費されます。それらを多く含む豚肉、大豆、大豆製品、ゴマ等を食べることをお勧めいたします。



4月の献立

4月10日(水)

<誕生会>

- ・赤飯
- 清まし汁
- ・ミックスフライ
- ・筑前煮
- ・カラフルサラダ
- ・茶碗蒸し
- ・イチゴ



ケーキバイキング
イチゴタルト、枝桜饅頭、ババロア



4月16日(火)

<昼食バイキング>

- ご飯、清汁、ポークチャップ、
- 魚の西京焼き、たこ焼き、
- ポテトカツグラタン、
- もやしと桜海老のソテー、
- 春野菜のサラダ、若竹煮、
- ゼリー(ピーチ味)、いちご



今回のバイキングでは特に若竹煮とイチゴが人気がありました。利用者さんの多くが旬の食材を召し上がり季節感を味わっていました。これからも多くの方に喜ばれる料理を提供してまいりたいと思います。

遠足のお知らせ

5月14日、28日、6月11日に「富士サファリパーク」や「小柄沢公園」へ春の遠足に行く予定です。ベルシティで各自昼食等を買物したり、現地でレストランを利用してご飯を食べたいと思います。事故なく楽しく帰ってこられるように気を付けて行きます。

※ 都合により、日時が変更になる可能性があります。

ご面会時に注意

感染予防のため、玄関などに足拭きマットを置かせてもらっていますが、ご面会で来荘の時、スリッパに履き替える際、消毒液が浸されていますので、お足元が濡れないように、ご注意ください。

新任職員紹介



大西 久和
富岳一ノ瀬荘
生活相談員

宜しくお願いいたします。

苦情・要望報告

4月は特にございませんでした。

日	月	火	水	木	金	土
			1 フラダンス 富岳パン販売	2 誕生会 歌唱指導	3 憲法記念日 器楽活動 セルプ	4 みどりの日 レクリエーション
5 こどもの日	6 振替休日 造形活動	7 レクリエーション	8 フラダンス 富岳パン販売	9 歌唱指導	10 器楽活動 セルプ	11 レクリエーション
12	13 造形活動	14 春の遠足	15 フラダンス 富岳パン販売	16 歌唱指導	17 器楽活動 セルプ	18 レクリエーション
19	20 造形活動	21 レクリエーション	22 フラダンス 富岳パン販売	23 歌唱指導	24 器楽活動 セルプ	25 レクリエーション
26	27 造形活動	28 春の遠足	29 フラダンス 富岳パン販売	30 歌唱指導	31 器楽活動 セルプ	

		様
近況報告		
	担当：	