

ライフケア大手門 グループホームの理念



私たちは、ご入居者とそのご家族が、毎日を安心して生活出来るよう介護を通して支援します。  
そのためにご入居者の背景を尊重して、ご家族と一緒に継続した支援を行います。  
また、私達スタッフは互いに声を掛け合い、協力体制をとりながら、共に成長し合える関係づくりに努めていきます。

梅雨も始まり段々と夏へと季節が変わって来ておりますが皆さまいかがお過ごしでしょうか。毎日天気予報とにらめっこしながら天気の良い日は外出を行っている毎日です。

4月のはじめには舞鶴公園や大濠公園、すのこ公園など、ボランティアの方と協力しながら花見に出かけました。桜を見ると嬉しそうにされており「きれいね～」と言われておりました。また、出店で買い物をして召し上がったパフォーマーの方とふれあったりしました。4/15は、春日市にあるグループホームひまわり館さんと、交流会をホームで行いました。みなさんゲームやおやつを楽しみました。たくさんのミスタードーナツを差し入れていただきました。とても盛り上がり、笑顔や笑い声が絶えない1時間となりました。4/16のさくら会議では、今回もたくさんのご参加ありがとうございました。ロピアのピザの差し入れもいただき、食べたり飲んだりしながら和気あいあいとした雰囲気で開催できました。今後つながりを大切にしたいと思っています。5/3には、5階のケアハウスで大手門どんたくを行いました。にわかお面や花傘を付けて参加しました。皆さん笑顔で、とてもよく似合っておられました。にわかお面を見ると「どんたくやね」と懐かしそうに言われておりました。ボランティア団体「エントランス」さんより、よさこい踊りの演舞を披露され、皆さん手拍子で釘付けでした。大豆運びゲームも行い、割り箸やスプーンを使用して小豆を入れ物から入れ物に移しました。真剣に取り組んでおられ、割り箸とスプーンを持ち替えて使い分けている方もいらっしゃいました。その後、くじを引いて景品を貰いました。景品を見て「すご〜い」と大事そうに抱えておられました。炭坑節を踊りながら、3階の特別養護老人ホームに移動し、踊ってまわりました。5/5の端午の節句には、かしわ餅を作り、丸めてあんこを入れて柏の葉に包みました。菖蒲湯も行い「懐かしいね」と言われたり匂いを香って楽しんでおられました。

そのほかにも、各ボランティアの受け入れを行い、散歩、掃除、将棋、お話、歌にハーモニカ、カラオケなど楽しめました。12月より中止していた昼食の調理も、4月1日より再開しております。下ごしらえを行ったり盛り付けを行ったりと役割分担をしながら取り組まれています。今後もホームのみなさんが、たくさんの活動に参加して、笑顔で毎日を過ごせるように支援したいと思っております。

令和8年6月 介護リーダー K・M

令和8年度第1回さくら会議 ご参加ありがとうございました！





**お花見**

**大手門どんたく**



**おやつづくり**



**菖蒲湯**



**阪急百貨店テパ地下スイーツ移動販売**



# グループホームひまわり交流会



# 韓国視察団受け入れ



# 居酒屋さくら開店!



# 各種ボランティア

外出



将棋



ハーモニカ演奏



カラオケ



# 日頃の様子

炊事



掃除・シーツ交換



リサイクル



古紙回収



簀子見守り隊



縫い物



折り紙



ラジオ体操



生け花



お習字



お習字



お習字



## ニューサポコラム 第31回

### 暑さに負けない体づくり～今から始める熱中症対策～

#### ～今から始める熱中症対策～

夏が近づく心配になるのが熱中症です。特に高齢になると暑さや喉の渇きを感じにくくなり、自覚のないまま重症化することがあります。予防のためには日頃から体を暑さに慣らす「暑熱順化（しょねつじゆんか）」が大切です。暑熱順化とは、汗をかきやすい体づくり、体温調節機能を高めることです。ウォーキングや体操、入浴などで適度に汗をかく習慣を続けることで、暑さに強い体づくりにつながります。水分補給は喉や口の渇きではなく、起床時、食事の前後、入浴前後、就寝前など、時間を決めてこまめに飲むことを意識しましょう。

#### ◆熱中症予防のポイント

- ①毎日20～30分程度の散歩や体操を行う
- ②エアコンは暑さの感覚ではなく室温を目安に使用する
- ③味噌汁やスープなど食事での水分も意識する
- ④緑茶やコーヒーなど利尿作用のあるカフェインには注意する

#### ◆熱中症セルフチェック!!

足がつることが増えた・めまいや立ちくらみがある・汗のかき方がいつもと違う・原因不明の強いだるさを感じる、これらは熱中症のサインかもしれません。熱中症は重症化すると意識障害や重篤な病気につながることもあります。夏でも朝夕の涼しい時間帯を活用して体を動かし、暑さに負けない体づくりを心掛けましょう。日々の積み重ねが熱中症予防と健康寿命の延伸につながります。

～株式会社ニューサポート様より～