

つつじ荘だより

2023年 SUMMER号

開設 27 周年 記念 パーティー



令和5年、つつじ荘は開設27周年を迎えました。思えば紆余曲折…。もう27年も経ったのかと感慨深く思う反面、まだまだこれから！とお食事の皆様を伺うと、そこには晴れ晴れとしたお顔が。職員も気持ち新たに皆様に元気をいただきました。ここ3年は新型コロナの流行で皆様には大変窮屈な生活にご協力をいただきました。少しずついろいろなことが緩和され、今年は開設記念パーティーも盛大に開くことができ、皆様と喜びを分かちあえたことが本当に嬉しかったです。

そして、感染対策の真っ只中で開催を延期していた百寿のお祝いも一緒に行いました。金色のくす玉から飛び出してきたのは大きな「祝百寿」の文字だけではなく、100年分の大切な思い出だったことでしょうか。ご長寿の秘訣は「何にも考え込まないこと」だとか。つつじ荘の一番お姉さんを見習って、皆様も職員も施設もどんどん長寿になっていけると心から思いました。これからも皆様一緒に元気に楽しく毎日を過ごしていきましょう！

熱中症を防ぎましょう！適切なエアコン使用と水分摂取を！！

私、昔から暑さには強いので平気です。

今までも大丈夫やったし、変わりありません。

夏は暑いもの。多少は我慢せな。

エアコンを入れると身体が冷えてしまって嫌いなんです。

水分を摂ったら夜中に起きてしまってトイレが近くなるのがかなんです。

こんな風に思っていないませんか？

最重要ポイント

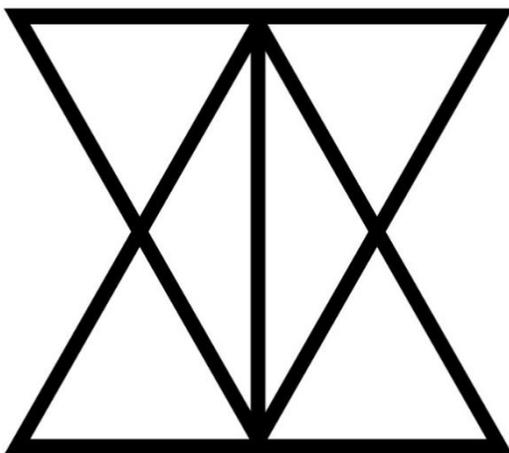
室内でも、屋外でも、のどが潤いてなくても、こまめな水分補給をしましょう(のどが潤いてからでは遅いです)
 1日約1500ミリリットル(500ミリリットルのペットボトル3本分)を目安に、こまめに水分補給をしましょう。
 沢山の汗をかいた時は、ポカリスエットや薬局で売っている経口補水液OS-1なども効果的です。
 入浴前・後や就寝時にも忘れないようにしましょう。
 身体の熱を下げることも大切。濡れたタオルで身体を拭く、脇などを冷やして、こもった熱を放出しましょう！

毎日 14:00 から
 レモン水タイムを行っていますので
 水分補給にぜひご活用ください!!

つつじ荘では
 6回目の新型コロナワクチン接種が
 終了しました。
 これからも感染対策に気を付けながら
 元気に過ごしていきましょう!

脳トレの泉!?! 頭を柔らかくするちょこっとクイズ!!!

下の図の中に三角形は
 いくつあるでしょうか？



参考: idea-waku2-reha

よく聞く慣用句になるよう上から下へ線で
 結んでいってください。

縁	苦	世	人	出	拍	途	小	愛(例)
耳	鼻	汁	方	起	話	自	車	想
が	を	を	を	を	を	に	に	が
や	か	く	し	な	か	は	く	つ
け	か	じ	の	め	け	さ	れ	き
る	つ	く	ぶ	る	る	む	る	る

参考: ダスキンヘルスレント

お部屋の中でこんなところはありませんか？

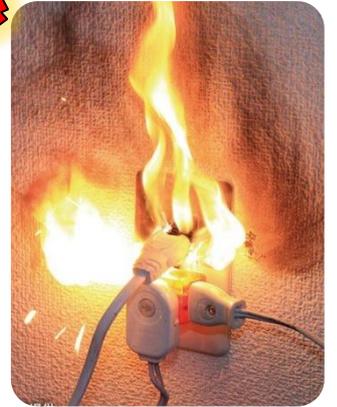
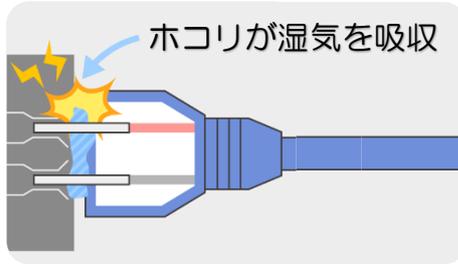
例えばベッドの壁際やテレビの後ろ、タコ足配線した

電源タップの隙間など。いつもは見えませんがホコリが溜まっていることがあります。

火災の予防



トラッキング現象



コンセントとプラグの上に
知らない間に埃が溜まり、

その埃が湿気を吸って **漏電を起こし発火** します。

湿気の多い、6月～8月が発生しやすい月になります。一番の予防は **定期的に電源プラグを抜き、乾いた布で埃を掃除** することです。

地震があったら…～自分の身は自分で守る行動をとりましょう！～

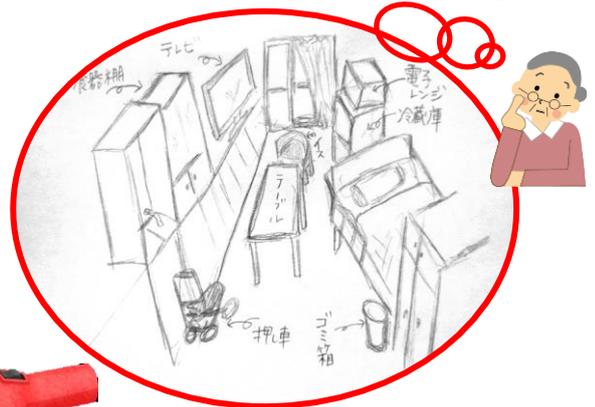
地震が起こる前に出来ること！それはお部屋の環境整備です！！

- ・ 枕元に倒れてきそうなものはありませんか？
- ・ 出口の妨げになるようなものを置いていませんか？

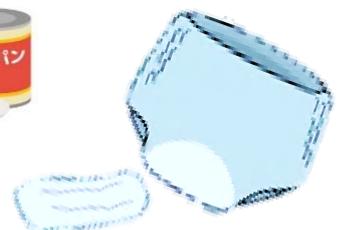
あなたのお部屋の中を
思い出してみましょう…

慌てずに落ち着いて、**職員の誘導**や**館内放送**をよく聞きましょう！

物が散乱したところを歩くと怪我をする恐れがあります。就寝の際は**靴をベッドの下**などに置いておくと安心ですね。停電になることも想定されます。手の届くところに**懐中電灯**などを置いておくのも良いですね。



地震が起こった時には水も電気も止まります。施設でも数日分の備蓄はしていますが、各自で**飲み物**や**保存のきく間食(乾パン等)**をご用意いただくのも有効です。



また、排泄関係(リハビリパンツや尿とりパッド)も買いに行けなくなる、手に入りにくくなることが考えられます。

お使いになられている方は少し**予備をご準備**いただくことも大切かもしれませんね。

季節の行事レポート

水無月茶会

六月晦日に毎年行っている『夏越しの節句』。今年も素敵な生け花を愛でながら、入居者有志の方のお点前と美味しい和菓子をいただきながら無病息災を願いました。

ここでいただく、「水無月」という和菓子には、次のような謂れ(いわれ)があります。その昔、熱い夏には貴重だった氷を口にできなかった庶民が、氷に模した三角の外郎(ういろう)に厄除けの小豆を散らして、それを暑気払いとして食したそうです。

いつも賑やかな皆さんですが、この時ばかりは姿勢を正し、じっと前を向かれており、静寂な雰囲気がいっぱいに漂っていました。

皆さん、今年も凄まじい酷暑を、乗りきれること間違いなしですね！



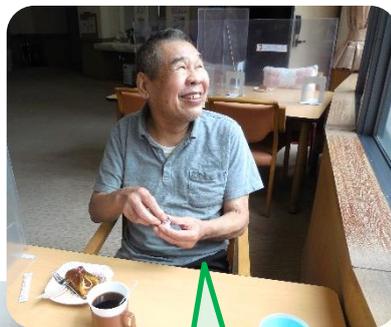
セタレク&カフェ



入居者の皆さんと一緒に、笹飾りや短冊を作って、大きな笹に飾りつけをしました。「懐かしいわ〜」と言いながら、キラキラした綺麗な飾りをたくさん作ってくださり、とても豪華でステキなセタの笹が完成しました。

完成した笹をゆっくり眺めながら、ティラミス風ワッフルケーキと飲み物でカフェタイム☺。

短冊の願い事、叶うと良いですね。



織姫さんと彦星さん 会えるかなあ



つつじ荘☆北中交流会



今年も暑い中、大正北中学校生徒会の皆さんが、レゴブロックを模したゴミ箱とツージちゃん（大正区のマスコットキャラクター）の福笑いを手作りしてくださり、届けてくださいました。新型コロナがまだ流行っているの、全員でお会いするわけにはいかず、シルバークレインのエントランスで一部の入居者さんがお出迎えしました。

今年はずつじ荘の皆さんからも、手作りの風鈴に、お礼の気持ちや激励のメッセージを書き、生徒の皆さんにプレゼントさせていただきました。素直で心優しい生徒さんとの交流に、職員も涙腺がゆるみっぱなしでした。



夏の夜店まつり

8月6日、夕食後にデイルームで夏の夜店祭りを開催し、“ヨーヨー釣り”と“スマートボール”を楽しんでいただきました。どちらのゲームも皆さん真剣そのものです!!

ゲームに熱が入り、熱くなった体を冷やしていただくこと、かき氷と冷やしあめをご用意させていただき、涼まれた後は、つつじ荘のベランダで淀川花火大会鑑賞会の始まりです!

大きな花火があがり、ドーン!!と音が聞こえるたびに、「わあ〜! 綺麗ね〜!」と拍手と歓声が起こっていました。





夏野菜を収穫！

～野菜を食べて暑い夏をのりきりましょう～



7月中旬、実家の畑で夏野菜の収穫のお手伝いをしました。トマト、きゅうり、ナス、ニンジン、オクラ、かぼちゃなど、特に珍しい野菜ではありませんが、ちょうど食べ頃になっていた野菜を、母と私と娘と3人でザルいっぱいに取りました。

「きゅうり大きくなり過ぎちゃう？（確かに…）」「オクラって上向きになるんやなあ」などなど、暑い日差しのもと3人で賑やかに楽しく収穫を楽しみました。

早速お昼ごはんは、ナスとピーマンを焼き、トマトとキュウリは切るだけ、ニンジンはスライサーにお任せで簡単に採れたての野菜を美味しくいただきました。焼くだけ、切るだけで手軽に食べられるのも野菜の良い所ですね。

つつじ荘の屋上庭園でも、ナス、ゴーヤ、スイカなど、入居者の方々がたくさんの夏野菜を育てておられます！



実家の畑で収穫した野菜達

夏の健康対策には、夏野菜がおすすめです！

気温の上昇に合わせて、ついつい冷たい飲み物ばかりを飲んでいませんか？

冷たいものを摂り過ぎると、胃腸が冷え、消化能力が弱まってしまうため、食欲が落ち、身体のだるさや疲労を起こしやすくなります。また、汗と一緒にミネラルが体外に出ると、熱中症や夏バテの原因にもなります。

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に身体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった身体を中からクールダウン。赤・緑・黄色と彩りも良く食欲を刺激し、様々なビタミンが体の調子を整えてくれます。抗酸化ビタミンは、体内の活性酸素を除去し、癌の予防や肌の老化予防として紫外線対策にも効果絶大！身体の内側からさびにくい体を作ってくれます。

夏野菜を食べて、暑い夏を元気に健康にのりきりましょう！！

夏野菜の効果

夏バテ防止・熱中症予防・利尿作用（むくみ予防）・紫外線対策・胃腸を守る

トマト

ビタミンC、E、カロチンの
三大抗酸化作用は健康と美容の
味方。赤色素「リコピン」は
老化防止と美肌効果！



キュウリ

水分とカリウムが多く、
汗をかく季節にピッタリ。
酢と一緒に取るとビタミンC
が効率よくとれる。



カボチャ

緑黄色野菜の代表格。
栄養豊富
免疫力アップ



オクラ

ネバネバ成分に整腸作用。
胃腸を守り、
夏バテ防止。



次回は
谷岡さんに
バトンタッチ！





給食レポート

今回は「開設記念お祝い御膳」と「七夕そうめん」「天ざるそば定食」のレポートです。

開設記念のお食事は、ローストビーフをメインに、ミニグラタンやチキンライスなど目にも鮮やかな「洋風のお祝い膳」でした。デザートケーキまでたっぷり美味しく召し上がってくださいました。お肉がお好きな方が多く、しっかり食べることは元気の源ですね。



七夕の日は、涼し気な器に盛りつけられた七夕そうめんを召し上がっていただきました。星の形のニンジンや海老、ハム、オクラ、錦糸卵など、具たくさん。よく冷えさっぱりとしたそうめんは、夏の暑さに疲れた身体に優しく浸みわたり、ツルツルとのど越しも良く、あっという間に完食されました。

夏の夜店まつり開催に合わせて、夕食には「天ざるそば定食」をご用意しました。

せいろに盛ったお蕎麦とカラッと揚がった天ぷら、ほんのり甘〜いお稲荷でお腹もいっぱい。夕食後に行われる夏の夜店まつりに向けて、気分が盛り上がるお食事となったようです。

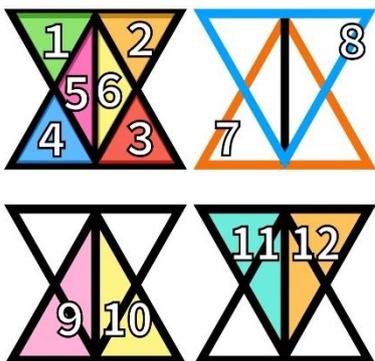


献立リクエスト等がございましたら職員までお伝えください。栄養課と相談し、ご提供できるよう企画したいと思います。



脳トレの泉!?

答え 12個



解答

縁 苦 世 人 出 拍 途 小
 耳 鼻 汁 方 起 話 目 車
 が や け る を か つ ぐ を く じ く を し の ぶ を な め る を か け る に は さ む に く れ る

これからの予定 ～晩夏・初冬編～

8月 AUGUST

夏祭り・花火鑑賞
ビアガーデン



新型コロナウイルスの感染予防・蔓延防止のため、いくつかの合同行事等の開催を見合わせています。ご了承ください。

9月 SEPTEMBER

長寿の祝い 鶴々会
合同防災訓練



10月 OCTOBER

つつじ荘懇談会・席替え
ハロウィンカフェ



11月 NOVEMBER

秋の豊食定食の会
秋のお茶会



12月 DECEMBER

冬至 柚子湯
クリスマス会



上記の他に毎月末には「お誕生日会」、遇数月の第3木曜日には「ヤクルト講習会」があります。毎月の詳細は行事予定表をデイルームに掲示いたします。ご不明な点は職員までお尋ねください。皆様からのエッセイや俳句などのご投稿もお待ちいたしております。

ボランティア
募集中

カラオケや手芸のサークル活動や喫茶などボランティアで来ていただける方を募集しています。入居者の皆さんに優しくご指導いただける方や、楽しい時間を一緒に過ごしていただける方をお待ちいたしております。詳しくはつつじ荘職員までお問い合わせください。(休止中)

季刊誌 つつじ荘だより 【No. 46 夏号】

2023年8月14日 発行

2012年4月 創刊

発行所 〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 Tel 06(6552)8070 Fax 06(6552)8087

<https://izuo-tutujisou.jp>



社会福祉法人 恩賜財団 大阪府済生会 軽費老人ホーム ケアハウスつつじ荘

◇発行人 星野 清之



こちらからホームページをご利用ください。
こちらからホームページをご利用ください。

◆編集後記◆



ある休日の午後、毎日のうだる炎暑に涼を求めて、夏の風物詩を数えてみました。風鈴・浴衣・夕涼み（夕方に打ち水をして涼んでなんかいられない程の暑さですが…）とくると、外せないのが花火ではないでしょうか。

今年は、天神祭りで打ち上げ花火が奉納され、続いて淀川花火大会も開催、いずれも4年ぶりの復活でした。何度も寄せるコロナ感染の波や、地震・豪雨の天災が相次ぎ、海の向こうの戦火に心を痛める日々も続いています。天神祭りのテレビ中継でアナウンサーが言った、「平和でないと花火は上がらない。」という

言葉が、胸に染み込みました。江戸時代、8代将軍吉宗の時代に、疫病によって命を落とした人々への慰霊と悪病退散を祈って隅田川で水神祭りを開催。そこで披露された大花火が現在の花火大会の起源になったとされているそうです。4年前までは、当たり前前に夏の風物詩だった花火大会ですが、平和への強い願いが込められているのだと知りました。今年の「淀川花火大会」は、一つひとつ打ち上げられる花火に込められた思いを重ねながら心に刻む、特別な夏の夜空でした。①

