

照陽の家だより

平成30年 10月15日

〒683-0812
米子市角盤町3-124-3
TEL 0859-21-8151

(施設長) 三代富士子

10月になり朝晩の冷気が秋の到来を感じさせるこの頃です。台風が多発し常に気象情報に耳を傾ける中、スカッと晴れ上がる秋晴れには心の重荷も消えてしまいそうな爽快感がありますが皆様いかがお過ごしでしょうか？さて、先日の9月16日、自治会で恒例の「お月見の会」があり照陽の家のお泊りの方を誘って参加しました。ちょうどお月様も顔を出される中、地域の方がススキや秋の野花を見事に生けられた会場にはお月見団子や抹茶、軽食が用意されていました。今年97歳になるA様は久しぶりの地域交流に感激されしばらくしてから何かお礼をと得意の「関の五本松」そして「皆生小唄」を歌われ拍手喝さい！！「地域の方からどうしたらそんなに元気でられますか？」「いい声ですなあ」と褒められることしきりでした。高齢になると地域に出る事も少なくなります。しかし、若い人達が意識して交流する機会を作り高齢の方々を時々、主役にして差し上げる機会こそ何よりの介護予防ではないかと思えます。秋の良き日、お互いに心に染みる思い出の時間をお持ちください。

照陽の家の日常とひなたぼっこ保育



頑張っています。

《歩行訓練》



ボール回し

天候の良い時は日光を浴びながら歩行訓練、ボール回し等を行っています。利用者さんと一緒にお団子作り！できたお団子はきなこあんこを付けておいしく食べました☆先生列車！先生の背中って大きいね♥



朗読



団子作り



お月見の会

敬老会

敬老会でボランティアによる詩吟を披露して頂き、子どもたちからプレゼントを頂き、おばあちゃんたちは大喜び。



詩吟



プレゼント



お茶たて

照陽の家には訪問看護ステーションハートケアがあります。

訪問看護とは看護師がご自宅を訪問し、看護ケアを提供し、療養生活を支援するサービスです。

訪問看護ステーション ハートケア

インフルエンザについて

ウイルス感染経路は2つ。メインは飛沫感染です。

①飛沫感染：感染者の「くしゃみや咳」と一緒に飛び出したインフルエンザウイルスを吸い込む事で感染します。②接触感染：感染者が手を触れたドアノブ、スイッチなどに触れることによりウイルスが手に付着し、さらにその手で目や鼻、口などに触れることで、その部位の粘膜から体内に入り感染します。ウイルスは1日(24時間)で爆発的に増殖。約1～3日の潜伏期の後に突然様々な症状を引き起こします。全身症状に引き続いて咳、のどの痛みといった呼吸症状が出現します。子供、老人など重症化しやすいハイリスク(糖尿病、喘息、心臓、肺に持病のある方)の方は特に注意が必要です。(予防) インフルエンザウイルスは免疫低下時に感染しやすいので全体的な体調管理、生活環境の管理が重要です。「体調管理」・睡眠を十分にとる。・規則的な生活。・栄養バランスの整った食事。・疲れをためない。「生活環境」・ストレスが強い環境を避ける。・インフルエンザは乾燥している環境で増殖するため、空気乾燥させない(加湿器の使用)。・外出はあまり混まない時間帯を選ぶ・・・など意識して予防して下さい。



照陽の家は住み慣れた地域において、高齢者の方、お子様、地域の方、誰もが集い、多様なサービスや活動の中で支え合う拠点です。



今月の言葉 信じられるものを持っているかどうかで 世界の見方はまったく違ってくる
あなたは、自分自身や 人生やこの世界を 信じられますか？

～葉 祥明～