

# つれづれの郷



第107号 発行人 社会福祉法人上磯康啓会 理事長 小松 格一  
 平成 27年 7月 1日 所在地 北斗市追分7丁目11番21号  
 TEL 48-1777 Fax 49-7337 メール k-turedure1@wing.ocn.ne.jp  
 ホームページ <http://www.turedurenosato.sakura.ne.jp/>



## 第10回 夏祭り

日時；8月1日  
 11:30～  
 13:30  
 場所；つれづれの郷  
 駐車場

☆出店予定；  
 焼き鳥 焼きそば  
 おでん たこ焼き  
 あげいも かき氷  
**どれも1750円**

☆イベント；  
 ・Dream  
 Loverショー  
 (北斗・函館の  
 女子高生)  
 ・北斗浜分太鼓  
 (浜分小学校有志)

ゲーム抽選会など楽しい催しをご用意しています。

ご家族、ご近所の皆様も、どうぞお越しください。

お待ちしております。



## クラブ活動

毎月3回実施しています。  
 6月6日(火) 2階交流スペースで、あの曲を歌いなおすというお楽しみ会。  
 二人組「フォーク・デュオ函館シシー・バンバン」さんをお招きしてフォークギターとウッドベースでの生演奏をバックに昔懐かしの13曲で楽しいトークを混ぜて約1時間の歌謡ショーを開催しました。  
 会場が溢れんばかりの入居者の皆さんで埋まり、歌とトークに満喫していました。

クラブ活動は、手芸・生け花・書道・カラオケ・ゲー△・園芸など入居者の皆さんが希望する活動に参加



## 夏到来！

### 脱水予防を心がけましょう

穏やかな春から、今年は梅雨を感じないままに気温20℃を超える日がポツポツと多くなり、道南にもすべしこまで夏が近づいている気配を感じます。

一般成人の身体の水分量は、約60%で高齢により50%まで減少すると言われています。また、年を取ると、感覚機能が低下し喉の渇きを感じなくなる傾向にあります。

脱水症状の4つのサインを見逃さない  
 首筋がべたつく。なんとなく元気がない。いつもよりもぐらつく。身体の様々な力所に「じわじわり」が見られる。

以上の症状が見えたら、水分補給と適度な塩分の摂取、または、経口補水を心がけましょう。毎日、みそ汁を飲むことも脱水予防には有効です。



## おねがい・お知らせ

◎7月15日(水)は、サービス費自己負担分の郵便口座自動払い込み日になります。お客様の口座残高をご確認下さい。

◎個人預かり金残高を、来所の折にご確認下さい。なお、毎月、預かり金使用済みの領収書を送っています。ご確認下さい。

◎自己負担領収書には、医療費控除額が掲載されています。確定申告に必要な書類です。大切に保管して下さい。

◎未使用で不要なシーツがございましたら、ご寄付ください。

◎新たに持参される衣類には、必ず記名をお願いいたします。

**インフルエンザ、ノロウイルス、O157引き続き警戒中です。**

感染はお年寄りの命にかかります。入館時の手指の消毒・うがいを厳守下さい。生もの持ち込みは禁止します。体調の優れない方は面会をご遠慮下さい。

施設長

# デイサービスつれづれ

見学

▼6月に入り、ようやく肌  
に感じる外気温も心地よい  
季節になりました。

6月10日～25日ま  
で、デイサービスの  
皆さんは「きじひき高原」へ  
のドライブ見学を楽しみまし  
た。



パノラマ展望台

5班に  
分かれ  
て延べ  
49人  
が参加  
し楽し  
い思い  
出を作  
りました。

山頂展望台から  
北斗市街地や函館  
山、大沼公園を初  
めて眺めた方々は、眼下に広がる大  
沼公園の眺めに感激でした。

# 七夕飾りづくり

▼7月7日の「七  
夕」に向けてデ  
ィサービスの皆さんが折紙を  
駆使し「七夕飾り」を作りま  
した。



「昔を思い出すね。」  
「懐かしいね。」とつばや  
きながら、たくさん飾りが  
できました。

願いごとが叶いますように。

# 介護技術研修

基本的起居・移  
乗動作を知ろう

6月の職員研修は、函館中  
央病院リハビリテーション科  
大井科長による起居移乗の基  
本について、当施設の他近隣  
の施設の介護職員33名が参加  
して実技を交えた研修を行いま  
した。

日々、高齢の方々の介護現場  
安心・  
安全な  
介護の  
提供になっ  
ていくか、常  
に、見直しや  
再確認が必要  
なため継続的  
に研修を行っ  
ています。介  
護現場では、ベットや車椅子からの移  
乗は頻繁に行われています。介護動作  
の仕方によっては、身体的負担がかか  
り痛みを持たせたり、無理に手首や足  
首を握った場合は、捻挫や骨折に  
繋がる場合もあります。



身体に対する  
重心や遠心力、  
力点などを取り  
入れた技術な  
ど、皆さん真剣  
に研修に取り組  
んでいました。

# 火災避難訓練

6月26日、上磯消防署の立ち会  
いで火災避難訓練を実施しました。  
一階ポイラー室から出火想定し、入  
居者の皆さんはベランダに、デイ  
サービスの皆さんは屋外に避難。

また、2階ペラ  
ンダから非常用階段を使  
い「職員が担架による模  
擬避難」も行いました。  
出火伝達から避難完了ま  
で7分を要しました。



訓練終了後、上磯消防署から「火元確  
認・入居者への伝達が手際よく行われてい  
た」との講評をいただきました。

## ◇1意見とご◇

「意見箱は一・二階とも、公衆電話横に設  
置しています。苦情は左記へご連絡下さい  
お客様相談窓口 絵面岳夫  
でんわ 48・1777  
FAX 49・7337  
メールでも受け付けています。  
k-tureture1@wing.ocn.ne.jp

## 1ご寄付あがりのつれづれ

- 北斗市 福田悟様 白石武弘様 工藤正男様
- 上野亮子様 竹内八重様 佐藤光昭様 川村  
絹枝様 八重森節子様
- 札幌市 川内信也様 東京都 田中孝子様
- ボランティアあがりのつれづれ
- 田村誠子様 石川幸子様
- ジーバンバン様



## 7月の行事

- 20～23日 理美容室
- 21日 喫茶夢一步
- 26日 介護研修会
- (身体拘束について)
- 機能訓練は、つれづれの郷は午前  
北斗は午後実施
- クラブ活動は、毎火・金曜午後  
嘱託医は毎週木曜日午後回診  
歯科は随時

## 7月のおすすめメニュー

7月20日(月) 昼食

- カニめし
- 茶わん蒸し
- くだもの
- すまし汁
- ご一緒にどうぞ

(要申し込み)

1日の食事摂取総カロリー  
1555キロカロリー

あとがき

選挙権が18歳に引き上げられることに伴い、  
国政選挙や地方選挙に240万人もの若い世代の  
投票が政治に大きな影響をもつこととなります。  
各政党は、18・19歳世代に見合う政策に着手  
したと報道されていますが、「新たな影響力を  
持ったから手厚い政策」ではなく、将来を見据え  
た国益にかなった政策を進めて欲しいものです。

(一慶)

\*掲載記事写真等は社会福祉法人上磯健康啓  
会に所属しています。無断転用を禁じます。