長生園だより

社会福祉法人　八戸市社会福祉事業団
養護老人ホーム　長生園
長生園デイサービスセンター
ケアプランセンター長生園
令和　2年9月1日 発行　第５７号

＜八戸市社会福祉事業団理念＞

わたしたち八戸市社会福祉事業団は、
社会福祉の専門性と情熱をもって誰もが生き活きと暮らせる心豊かな地域社会の創造を目指します。

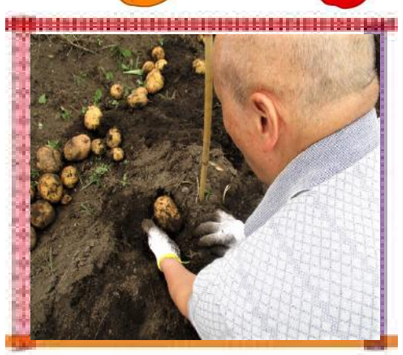
＜ 長 生 園 目 標 ＞

・ 思いやりの心で、笑顔と優しさの毎日に
・ 清潔に心がけ、健康で明るい園に

※写真は入所者様の了承を得て掲載させていただいております。

長生園の菜園紹介

長生園では、今年も園の畑で野菜を作り、収穫した様々な野菜を園の食事に提供し、みんなで美味しく頂いています。今はじゃがいもときゅうりが収穫を迎えており、9月は枝豆や食用菊（阿房宮）、かぼちゃなどの収穫が待っています。入所者の皆様からは「今年の野菜も美味しいね。」「オクラの花なんて初めて見たよ。」と、喜びの声が聞こえています。
まだまだ残暑が厳しいので、これからも熱中症対策をしっかりと行いながら、美しい野菜作りを行って参りたいと思います。



5月から8月までの主な行事

地域文化教室　【桜と日本人の文化】

スイカ割り大会

夕涼み会

盆踊り

おやつ作り【白玉ぜんざいアイス添え】

皆さん、新型コロナウィルス対策で、様々な制限がある中でも笑顔いっぱいで楽しまれていました。

寄付・寄贈

株式会社　三八五オートリース様

新型コロナウイルス感染症防止のため、マスクを頂きました。
ありがとうございました。

施設見学受付中

長生園では施設見学を随時受け付けておりますので、お気軽にご相談下さい。
お問い合わせ先：
養護老人ホーム長生園
電話：0178－96－5222
FAX：0178－96－6534
担当者：生活相談員　鹿島・池田

長生園デイサービスセンター

夏祭り

ご利用者様に夏祭り気分を味わっていただきたいとの職員の想いから８月５日から８月７日の３日間、夏祭りを開催しました。出し物として、金魚すくい、射的、輪投げ、千本釣り、職員によるスイカ割りを行いました。そして、最後にデイサービスで収穫したスイカや、焼き立てのたこ焼きをいただきました。

園芸はじめました

毎年恒例となった菜園作業。今年は、ジャガイモやメロン、トマトのほかに、小玉スイカやひまわりの栽培も試みました。５月に苗を植え、芽が出て実を付けるまで、諸先輩方のご助言をいただきながら作業を行い、メロンや初めて栽培した小玉スイカも、みんなで食べても余るほどたくさん収穫することが出来ました。
８月中旬にはジャガイモもたくさん収穫できたので、９月のおやつ作りでは、皆さんが丹精こめて栽培したジャガイモを活用してみたいと思います。

レクリエーション活動

5月
フリースロー
ダブルサイコロゲーム
カレンダー制作　　など・・・

6月
ミニ吹き流し制作
キックボウリング
くす玉制作　　など・・・

7月
ひまわりのフォトフレーム制作
スリッパ飛ばしゲーム
園内食事会　　など・・・

8月
夏祭り
蹴ってカーリング
壁画制作　　など・・・

写真は利用者様の了承を得て掲載させていただいております。

お知らせ

現在、国内において「新型コロナウイルス感染症」の感染拡大がみられております。高齢の方や基礎疾患をお持ちの方が感染すると重症化の恐れもあることから、当センターではご利用者様の健康を第一に考え、ご利用者様の毎日の健康状態の確認や外出履歴の確認、園内の消毒、換気等の対策を継続させていただいております。ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

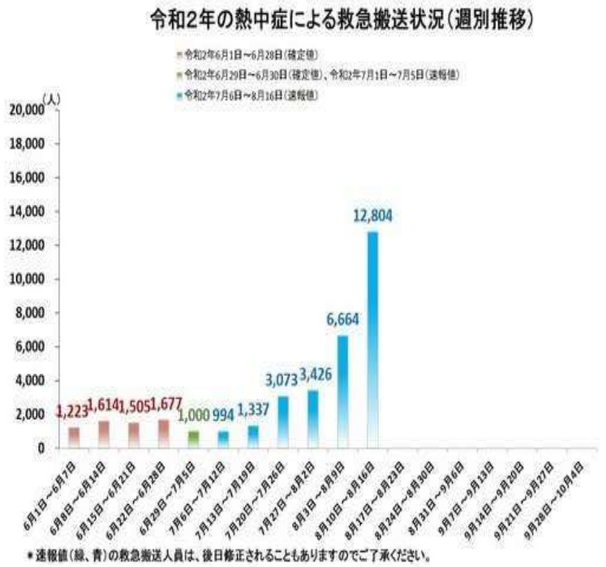
お問い合わせ先

社会福祉法人
八戸市社会福祉事業団
長生園
デイサービスセンター

八戸市大字是川字狄森
33 番地
電話　９６－５２２２
Fax　９６－６５３４
担当：山田・鈴木

ケアマネのつぶやき

この先も暑い日が続く！熱中症に注意！



総務省消防庁が発表した速報値によると、2020 年 6 月 1 日から 8 月 16 日までに熱中症で救急搬送された人は、全国で 3 万 5,317 人。このうち、8 月 10 日から 16 日までの **1 週間で 1 万 2,804 人**が熱中症で救急搬送されています。直射日光のあたる「屋外」にいるほうが、熱中症にかかりやすいと思われがちですが、実は熱中症の発生件数がもっとも多いのは**「住宅などの室内」**です。これは、熱中症のリスクを高める最大の要因の一つが、「高い温度と湿度」という環境に起因するため。実は、室内であっても「日差しの強い場所」、「火を使う場所」、「風の通らない場所」などがある場合、熱中症の発症リスクが大きく高まります。

あなたも隠れ熱中症…？

熱中症の初期症状といえば、めまい、立ち眩み、唇や手足のしびれ、筋肉痛などが知られています。しかし、いきなり頭痛や吐き気、けいれん、意識障害を起こし、救急搬送されるケースがあります。いわゆる「隠れ熱中症」です。自覚症状がないまま、急に重症化してしまう「隠れ熱中症」を自分でチェックする方法をご紹介します。

(1)手のひらが冷たい

脱水状態になると手のひらに血液が行きわたらないため冷たくなります。手のひらで自分の頬や額に触れて熱く感じれば手のひらが冷たいのがわかります。

(2)舌が乾いている

脱水状態になると唾液が減少するので舌を出して鏡で見ると乾いていることがわかります。

(3)つまんだ皮膚が戻りにくい

脱水状態になると皮膚の弾力が失われます。手の甲の皮膚を指でつまんで放し、3 秒上以上戻らなかったら脱水症の疑いがあります。

(4)親指の爪を押して赤みが戻るのが遅い

指先に流れている血液は爪の色でわかります。親指の爪をギュッと押したあと、赤みが戻るのに 3 秒以上かかったら脱水の疑いがあります。

「室内でできる熱中症対策」

1．部屋の風通しを良くする

建物の両側の窓（南側と北側など）の窓を開放しましょう。

2．扇風機やエアコンを利用する

室温の目安は、**28 度**です。

3．温度計や湿度計を置く

確認できるように、温度計や湿度計を置きましょう。

4．こまめに水分を摂る

キュウリなど、水分を多く含む食材を普段の食事に取り入れるのもおすすめです。夜間にも脱水症状が起きることはあるので、夜間も**枕元に水を置いておきましょう。**

5. 寝る前にアルコールを飲まない

アルコールには**利尿作用**があります。熱帯夜などに、夜間にトイレに行っても水分を補給しないでいると、水分不足から熱中症になる場合があります。寝る前にアルコールを飲むのはできるだけ控え、どうしても飲みたい場合は水分補給を忘れずに。

6. 高齢者や乳幼児は、周りの人が気にしてあげる

周囲の人がこまめに気にかけてあげることが何よりの予防につながります。特に、近所に一人暮らしの高齢者がいる場合、声かけを行いましょう。