

## 歯と口の健康習慣

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。もともと6月4日が6（む）と4（し）と読めることから6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりです。その後名称を変更し2013年より現在の「歯と口の健康週間」という名称で親しまれています。

当初は子供向けに活動を行っていましたが、歯の疾患は全身の健康に影響を与えるものとして、国民全体に対して普及啓発されています。今年の標語は「いただきます 人生100年 歯と共に」です。健康で元気に楽しく生活するために、歯や口の健康を保ち、日常生活を送っていきましよう。



## リハビリ

### 「熱中症にご注意を」

年々、夏場になると猛暑日が続ぎ、熱中症のニュースを見かける機会が多いと思います。今年も少しずつ暑い日々が近づいてきていますが、皆さまは熱中症に対してどのような対策をされていますか？

人間の身体は、平常時は体温が上昇しても汗をかくことや皮膚の温度を上げることで体温が外に逃げるようになっており、体温調節が行われます。この調整機能のバランスが崩れてしまうと、身体にどんどん熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

要因として、気温や湿度が高い、風が弱いなどの環境、下痢などによる脱水状態、寝不足などの体調不良、長時間の屋外作業で水分補給できない状況などが挙げられます。特に高齢者の方ではこういったことに気づかず熱中症になることが多いです。これから、厳しい暑さが続きますので、熱中症を予防するために、涼しい服装、日陰で休憩、日傘・帽子を利用、水分・塩分補給こまめに取りましょう。（湯川）



## 高齢者のみなさまへ

和佐の里では愛と真心をもって、介護予防・認知症予防のために  
**運動療法・園芸療法・学習療法・音楽療法**を行っています。

何でもご相談ください。



社会医療法人財団 介護老人保健施設  
**和佐の里**  
 お客様の尊厳を守り、自立と家庭復帰を支援します。  
<http://www.reimeikai.com>

# 和佐の里 最新ニュース

## ♪ 和佐の里

### おやつレク (プチケーキ)

5月17日(火)に入所棟内でおやつレクを行いました。今回は、簡単にできる小さなデコレーションケーキを作りました。「かわいくできた」「甘くておいしい!」と大変喜んでいただけました。次回のおやつレクも楽しんでいただけするように企画を頑張ります。(橋詰)



## ♪ サテライト千寿

### 端午の節句

5月5日(木)は、端午の節句ということで、鯉のぼりを飾り、皆さままで柏餅を食べました。皆さま子供のころを思い出したように、生き生きとした表情で鯉のぼりの旗を振られていました。

面会制限が続いていることで、ご家族さまと話をする機会が減っています。そのため、利用者さま同士で、コミュニケーションを図ることで、楽しそうにされています。

今後も利用者さまが喜んでいただけるようなイベントができるように頑張りたいと思います。(谷本)



## ♪ 通所

### 作品作り

今月は作品作りで、「紫陽花」を作りました。

紫陽花の花・葉の形を切り、色づけを行いました。色づけは絵の具を使用しました。皆さま綺麗に塗ってくれていました。色とりどりで、とても綺麗な紫陽花になっています。(あ)



# お知らせステーション

## 施設における不在者投票について



2022年は7月に参議院選挙、11月に和歌山県知事選挙が予定されており、皆さんの選挙への関心が高まる年になりそうです。投票日に投票所へ行けない方のために「不在者投票」という制度があることをご存じの方は多いと思います。もちろん、施設へ入所されている方も不在者投票を行います。

そこで、今回は和佐の里、サテライト千寿における不在者投票についてお知らせします。

### ◎ 和佐の里



県選挙管理委員会より不在者投票施設としての指定を受けていますので、施設内で不在者投票を行うことができます。(ご自宅へ郵送される投票所入場券は必要ありません。)

不在者投票を希望される利用者さまについては、和佐の里より各市町村の選挙管理委員会へ投票用紙を代理請求させていただきます。施設の不在者投票日に、制度に従います。

### ◎ サテライト千寿



不在者投票施設としての基準を満たしておらず、県選挙管理委員会より指定を受けていません。施設内で不在者投票を行うことができないため、投票を希望される利用者さまについては、各自で投票所へ外出していただくようお願いしています。

## 駐車場掃除

去る5月18日(水)、和佐の里で駐車場掃除を行いました。4月～5月にかけて、駐車場周辺にあるクスノキから落葉が始まり、駐車場内や側溝などにたくさん落ち葉がある状態でした。当日、晴天にも恵まれ、職員が落ち葉を掃いたり、側溝にあるゴミを拾い上げるなど汗だくになりながらも頑張りました。

掃除した落ち葉などのゴミの量は、軽トラック約8杯分とびっくり?これからも皆さまに気持ちよく利用していただくように心がけたいと思います。



# 園芸療法活動

5月はこいのぼりの作品づくり(①～⑤)やポット上げを行いました(⑥～⑩)。今年もたくさんさんの種を蒔き、無事に芽吹いてくれています。その芽を見ると、利用者さまたちからは喜びや驚きの言葉と感動されている様子がみられます。ポット上げをしたあとに聞かれるのは、花が咲くことと大きく育つことへの期待感を膨らませた言葉です。小さな種を蒔くのは一苦労のようですが、これらの感情や気持ちが生まれるのは、種から育てることの醍醐味だと思います。(尾崎)



## 6月の行事

和佐の里では、毎月行事があつて、今月も楽しみじやの〜。

今月は

● 通所 未定

● 入所 イベントレク

おやつレク



## 編集後記

雨の多い季節は、野菜や果実が夏の収穫を待っている時期になりました。また、梅雨入りはいつか気になるころでもあります。洗濯物が外に出せなかったり、長雨に気分も沈みがちになります。色鮮やかなアジサイや、香り漂うクチナシの花などお楽しみください。食中毒が流行りだすころでもありますのでお気をつけて下さい。

(濱本)



**デイケア1日見学者募集**  
和佐の里のデイケアを見学してみませんか？  
お気軽にお問い合わせください。  
お問い合わせ：☎0738(53)1101  
担当：園畑

**ボランティア募集**  
デイケアや入所者のお話し相手、または食事  
介助をしてくださる方、お待ちしております。  
お問い合わせ：☎0738(53)1101  
担当：塩崎