

## 今月のごあいさつ

今年の夏は一段と暑さ厳しく、体調をこわされる方もおられると思います。寝る前などには水分摂取を心掛けていただいてエアコンなどを適切に使用し、熱中症にならないようお願いします。

先日70歳代の女性の方と診察の時に「私ら若いときは暑いと言っても27～28度程度で、30度を超えると大騒ぎだった気がします」という話が出て、ああ、そうだったかもしれないと思いました。近頃は38度、39度という信じられないような気温が発表されて驚くばかりです。私の子供の時は夏休みが来るのが楽しみでしうがなくて、川へ泳ぎに行ったり虫取りに出かけたり、両親の実家に行って親戚のみんなと会ったりするのがとても嬉しかった思い出があります。その頃は暑いと言っても、今のように熱中症アラートが発令されたりすることもなく、いつでも好きだけ外へ出かけていました。小学生の頃、虫取りに熱中して、採ってきた昆虫をきれいな標本にして夏休みの自由研究として提出したら、大層先生にほめられて教室の黒板の上に半年ほども飾ってくれたことを思い出します。皆さんも小さなころの夏の思い出を話し合ったりすると子供の頃の思い出がよみがえって、楽しいかもしれませんね。

和佐の里施設長 尾崎 充



### 介護老人保健施設

## 和佐の里

入所、短期入所療養介護、通所リハビリテーション  
訪問リハビリテーション

☎649-1443 日高川町和佐 2136  
☎0738-53-1101



### 介護老人保健施設

## 和佐の里 サテライト千寿

入所、短期入所療養介護、通所リハビリテーション  
\*ケアプランきたで・和佐の里を併設しています  
(在宅介護支援センター川辺)

☎649-1324 日高川町土生 1205-1  
☎0738-52-5207



# 里ニュース

8月  
**紫月**  
【はづき】

私たちは、介護を要する高齢者が住み慣れた地域でいつまでも在宅生活を送れるよう精神的・身体的・社会的支援を行い、地域に貢献します。

Instagram 始めました!



WASA\_RIHABIRILAND

### 和佐の里

#### 【作品作り】



☆塗り絵を行っている姿です。

☆塗り絵を行っていた作品です



にし棟  
きて内  
てらに  
われる  
たの品  
際は  
は面展  
見会示



## 7月の行事

### サテライト千寿

#### 【おやつレク】



☆ジャガバターのいい匂いが漂っています。



☆手際よくスイカを切り分けて頂きました。



☆甘くておいしい♪



### 通所

#### 【作品作り（ハイビスカス）】

今月はハイビスカスを作りしました



☆花びらの型を  
取っている所です。



☆花に黄色の芯を  
貼っている所です。



☆切ってくれた葉っぱを両面  
テープで貼っている所です。



☆完成作品です。

### 園芸療法活動

#### 花苗ポット上げ

春に蒔いた種が成長し、利用者さんによって植えていきます。5月から始まり7月ですべての苗を植え終えました。



#### 寄せ植え

利用者さん自身が種まきからポット上げた苗の中から好きな苗を選び、鉢に植えて持ち帰ったあとは自宅で楽しんでいただけます。



#### 【マジックショー】

デイにマジックショーの方が来訪され、皆さん楽しんでくれています。



#### 【ホコタッチイベント・講演】

みんなで歩いて健康づくり！

サテライト千寿では地域の健康づくり・介護予防のための講座を月に1回開催しており、その取り組みの一環として「ホコタッチサービス」を提供しています。

ホコタッチとは、通常の万歩計にプラスして歩く速さや、すり足で歩いた歩数がかかる機能が加わっており、現在約20名の方が登録しておられます。ホコタッチを持って月に1回サテライト千寿へ集まり、それぞれの成果を共有し、参加者様同士の交流の場となっています。

