

徳島夏の風物詩

グリーンTAOKAのアツい夏！！

系でんわ

【発行】

リハビリセンター
グリーンTAOKA
広報委員会

徳島市川内町
北原31-3
088-678-5555



第320号



納涼会

7月25日に阿波踊りの名門「かもめ連」をお迎えし、夏の恒例行事である納涼会を開催しました。かもめ連は、松茂町の自衛隊徳島教育航空群に所属

する阿波踊りの連として知られています。メンバーは隊員を中心に構成されており、地域防衛の一翼を担う一方で、地元文化を支える役割も果たしています。

今回、利用者様に季節を感じていただく目的で開催したこのイベントには、利用者様だけでなく多数の家族様も参加してくださ



り、踊り手たちの軽快なリズムと迫力ある演技に拍手と歓声が会場に響きました。阿波踊りのリズムに合わせ、体を揺らす利用者様や、涙を浮かべる方々の姿もあり、イベントを通じて多くの感動が生まれました。

この納涼会は、参加者に

とって暑さを忘れるひとときとなるだけでなく、地域と施設をつなぐ貴重な場ともなり、心温まる一日となりました。今後このような機会を大切にしていきたいと思っています。

(事務局 山口晃史)



行事食

この日は納涼会のイベント行事となりましたので、それに合わせてお祭りメニューを提供させて頂きました。

定番のたこ焼き、ポテトフライ、から揚げ、箸休めに枝豆コーンと胡瓜の昆布和え、更におにぎり、夜店の気分を少しでも味わって頂きたいと思い、いつもとは少し違った感じのメニュー



(管理栄養士 竹野有希子)

にさせて頂きました。また、おやつにも暑い夏にぴったりのスイカを提供させて頂きました。

利用者様からは、子どもの頃の話やこんな事があったなど、食事をしながら色々と心温まる思い出を聞かせて頂きました。



花火



徳島市の吉野川フェスティバルの花火を楽しむ特別な夜を過ごしました。利用者様とスタッフが一堂に会し、施設の窓から広がる花火の美しさに心を奪われるひとときを共有しました。夏の夜空いっばいに咲き誇る鮮やかな花火が、利用者様にとって懐かしい夏の思い出や楽しい話題を引き出し、和やかな笑顔が絶えない場となりました。この時間は、ただ花火を眺めるだけではなく、利用者様が自然とのつながりを感じ、昔の記憶や経験を振り返るきっかけにもなりました。花火の音や光が、利用者様の感覚を刺激し、新たな活力を与えることができたように感じています。また、スタッフにとっても、忙しい日常の中で心を癒し、利用者様と

の絆を深める大切な場として機能しました。私たちの施設では、地域の特色や季節感を取り入れた活動を通じて、利用者様の生活に新たな彩りを添えることを目指しています。利用者様が心豊かに過ごせる場を作り上げることが大切にし、スタッフもその楽しさを共有できる環境づくりに努めていきたいと思っています。

(介護 川田賢志)

通所だより

去る7月19日、昨年も大好評だった歌謡ループ「昭和歌謡楽部銀河」さんが今年も来てくださいました。

オペラ歌手のような素晴らしい声量の歌い手・ギター・マンドリンの三名が登場すると、冗談を交えた楽しいトークに皆様もあつという間に引き込まれ、懐かしい唱歌や、誰もがご存じの歌謡曲を素敵な演奏に合わせて歌って下さ



り、皆様も歌詞カードを見ながら熱心に歌われていました。また、ラストのリクエストで歌われた「岸壁の母」では、感動の余り涙と拍手の渦となりました。

(通所リハビリ 熊谷美智子)

グリーンカフェ

7月17日に今年度4回目のグリーンカフェを開催しました。今回は、「おやつ選び方」症状に合わせて」というテーマで管理栄養士からお話しさせて頂きました。

①腎機能が低下している方、②血糖値が気になる方、③減塩している方等、それぞれの場合における注意点や選んだ方が良いおやつを紹介させて頂きました。

講話後には、羊羹をデザートとして召し上がって頂きました。羊羹は小豆を主原料としているため、食物繊維や



ポリフェノールが豊富で、健康に良い面があります。食物繊維は腸内環境を整え、便秘予防や大腸がんのリスクを低減する効果が期待され、ポリフェノールには抗酸化作用があり、体内の老化や活性酸素の発生を抑えることで、アンチエイジング効果も期待できると言われています。講和の内容に合わせて、今回の羊羹は砂糖を使わずに甘さを演出してみました。みなさま砂糖が入っていないことを知って驚かれています。

(相談員 松原亜希)

熱中症予防

今年の夏も、すでに暑さが本格化してきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

気温が高くなると心配になる病気が熱中症です。熱中症は気温や湿度が高くなると急激にリスクが高まり、命に関わることもある怖い症状であり、特に子どもや高齢者、屋外で働く方

スポーツをしている方等は注意が必要です。

熱中症対策として、以下の事が効果的です。①こまめな水分補給を行う。

水分は「のどが渇く前」に「少しずつ何回もとる」のがポイントです。②室内温度は28℃を目安に設定する。室内でも油断は禁物、風通しが悪い場合は扇風機と併用しましょう。節電よりも、まずは「命を守る」ことを最優先に考えましょう。③塩分チャージを行う。水分だけでなく「塩分」も取る事が重要です。塩アメや経口補水液、味噌汁や漬物などで塩分を補いましょう。また、スポーツドリンクも手軽ですが、糖分のとりすぎには注意が必要です。④服装の工夫をする。通気性がよく、吸汗速乾素材、白や明るい色の服が熱を帯びにくくおすすめです。

これら4点に気を付けて、今年の暑い夏を皆で乗り切りましょう。

(看護部 矢野早苗)



敬老の日

【施設の予定】

- 8月21日(木) グリーンカフェ
- 8月22日(金) ぱん小家れもん
- 9月3日(水) 通所・散髪会
- 9月4日(木) 入所・散髪会
- 9月15日(月) 敬老会
- 9月18日(木) グリーンカフェ

