

里だより ~334号~ 令和6年5月発行



介護老人保健施設 ゆうきの里

玉名市上小田1063番地 TEL0968-74-0666

【下小田東公民館に行ってきました】

新茶の豊かな香りと風味を楽しめる季節となりました。

3月28日に下小田東地区で開催された「いきいきふれあい活動」に参加させて頂きました。小雨の降る中ではありましたが、7名の方にお越しいただきました。

はじめに支援相談員（社会福祉士）によるアイスブレイクの「以心伝心ゲーム」で頭の体操を行いました。懸命に想像力を働かせていらっしゃる姿が印象的でした。理学療法士による体操では、テーマに沿って色々な動きを丁寧にしっかりと行いました。



< お 願 い >



★令和6年4月1日より入所・ショートステイの介護サービス費が変更となりました。新料金表と同意書をお渡ししております。
※同意書の提出がまだの方は、お早めをお願いします。

★令和6年6月1日より通所リハビリの介護サービス費が変更となります。新料金表と同意書は、5月にお渡す予定です。
※届きましたら送迎の際に職員へお渡しください。

ご不明な点は、ご遠慮なくお申し出ください。



●看護介護部（入所）●



今年も施設周囲には桜が綺麗に咲きました。利用者の方々も「きれいね～」と言いながら、窓の外を眺めて喜ばれていました。リハビリ室では満開の桜を見ながら、散歩気分でリハビリを頑張っていっちゃいました。屋内にも各ユニットでディスプレイの工夫や、外の様子をレクリエーションでお伝えしながら、季節を感じていただけるように取り組んでいきます。



●通所リハビリテーション部●

3月下旬は雨の多い日が続きましたが、桜の花が見事に咲き誇った日本晴れの日、利用者様と花見に出かけました。場所は、法人の敷地内にあります。たくさんの桜は利用者様を歓迎するように色鮮やかな花びらを魅せてくれました。



●リハビリテーション部●

5月是新緑が美しく気候も暖かくなり初夏を感じる季節です。そんな5月の体調管理に注意すべきポイントをお伝えします。

①熱中症

5月は気温が上昇する季節で、熱中症に注意が必要です。外出時は帽子や日傘で日差しを避け、水分補給しましょう。



②睡眠不足

5月は日が長くなり気温も上がる為、寝苦しい夜が続くことがあります。睡眠不足になりがちです。リラックスできる環境で寝ましょう。

③脱水症状

5月は気温が上がり汗をかく機会が増え、体内の水分が失われやすくなります。こまめな水分・塩分を心がけましょう。



④食中毒

加熱不十分な食品や、雑菌が繁殖した食品の取り扱いに注意し、手洗いや調理器具の消毒を行うなど、十分な衛生管理を心がけましょう。

体調管理に必要な事は「適度な運動」「バランスの良い食事」です。適度な運動は歩くだけではなく、椅子に座りテレビを見ながら「足踏み」や「立ち座り」を5～10回行うだけでも構いません。無理なく毎日の継続が大事です。いきなり大きな目標を立てず、少しずつ負荷量を上げていきましょう。





5月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1 	2 (入所)音レク	3 憲法記念日 通所あります	4 みどりの日 通所あります
	6 振替休日 通所あります (通所) 体重測定	7 (通所)音レク (通所) 体重測定	8 (通所) 体重測定	9 (入所)音レク (通所) 体重測定	10 (通所) 体重測定	11 (通所) 体重測定
	13 (入所)音レク (通所)音レク	14 	15 	16 (入所)音レク	17	18 
	20 (入所)音レク	21 	22	23 (入所)音レク	24 	25 (通所)音レク
	27	28	29	30	31 	

新緑が美しい季節となりました。
春から初夏へうつり変わり、昼と夜の寒暖差があります。体調管理には十分お気をつけください。