

# ケアホテル のぞみ

サポートニュース

No.39

平成26年 9月発行  
広報誌 サポートニュース 第39号

株式会社 みちのくサンガ  
編集・発行

ケアホテルのぞみ 広報部  
〒010-1403 秋田市上北手荒巻字塚切48

TEL : 018-839-8503 FAX : 018-839-9901

デイサービス

## 「のぞみ健康倶楽部」第6クールスタート!!



— 昨年12月から実施している、「のぞみ健康倶楽部」の第6クールが、9月3日から11月19日までの予定でスタートしました。毎週水曜日の午後に、みんなで体を動かしています!(^)!

### 専門講師(AAC様)の指導により行う健康体操教室!!

「のぞみ健康倶楽部」とは、デイサービスご利用の際に、【生涯学習】【機能訓練】の一環として、専門の講師の指導により行う健康体操教室です。専門の講師は秋田アスレティッククラブ様より派遣されます。1クール12回の実施となりますが、1クール終了後も引き続き参加が可能となっています。各クールの開始日と終了日には体力測定を行い、体操の効果を客観的に数字で把握することができます。住み慣れた地域で長く生活できるよう、みなさまの健康作りを応援いたします。定員まで若干の余裕がありますので、是非お気軽にお問い合わせください。



水曜日の楽しみ!



今日はテニスボール!



ストレッチも重要(^\_^)

社内研修

## 定期的に認知症について学んでいます!



8月中旬、「認知症ケア」についての社内研修を行いました。

内容は、傾聴技法や非言語の重要性等、今年はコミュニケーションについて重点的に学んでいます。また、ご利用者とよりよい関係を構築するために、自己点検シートを用いて「自分のコミュニケーションスタイル」を客観的に確認することも行いました。

改めて認知症について学ぶ事の重要性を全職員感じております。今後のケアに、学んだ事を活かしていきたいと思っております!



反復して学んでいこう!

ショートステイ

## 流しそうめんが涼しく♪



ショートステイでは「流しそうめん」を開催いたしました！そうめんの他、ゼリーやところんを流して、見た目にも鮮やかに涼しく、楽しんでいただきました♪

## 夏の風物詩を堪能いたしました (● ^ 0 ^ ●)

「流しそうめん」は竹を使った本格仕様！水を流して、いざ開始です！つるつるのそうめんやゼリーに悪戦苦闘しながらも、絶妙な箸さばきで、キャッチしてました♪ご自分でキャッチしたそうめんは別格！皆さま「おいしいね〜♪」とご満悦でし



むずかしいわね〜!



やった!とれたよ〜



そ〜れ!あと少し!!

健康ニュース

## 夏バテに注意しましょう



## 夏の高い湿度・気温によって体調不良を起こしやすくなります

夏の盛りを過ぎた残暑の時期にこそ「夏バテ」にかかる人が多いと言われています

【症状】全身の疲労感・めまい・ふらつき・イライラ感・食欲不振・熱っぽさ・下痢・便秘・むくみ等

【原因】☆体温調整の不調 ☆体内のミネラル不足 ☆暑さによる食欲不振 ☆冷房の影響

【対応策】○夏場はビタミン・ミネラルが不足しがちな為、新鮮な野菜や、果物、豆類を摂りましょう。

(ビタミンCやカロチンが豊富なピーマン、カボチャ、トマト、オクラ、枝豆や、シトウ、ニンニク等のスパイス)

○水分補給はのどが渇く前にこまめに摂りましょう。

○入浴は温めのお湯にゆっくり。自律神経の働きを整えると同時に、リラックス効果が高まります。

夏野菜と  
サバの  
トマト煮

☆材料(一人分):サバ(1切れ)、ホールトマト(1缶)、シメジ(1/2株)、ナス(1本)、玉ねぎ(1/2個)、ニンニク(ひとかけら)、バジル(少々)

☆作り方:①各野菜を切る。玉ねぎとニンニクはみじん切り ②塩コショウ、酒、酢で味付け、粗くつぶしたトマトホールと一緒に煮る ③蓋をして10分ほど弱火で煮込む。最後に蓋を外し、中火にして煮詰め、バジルをちらして完成!

10月行事予定 ■デイサービス:紅葉ドライブ(予定)・ショートステイ:秋の味覚でスイーツ作り(予定)

編集後記

まだまだ暑い日が続いています。残暑に負けず、栄養&水分をたっぷり摂って、この時期をのりきりしましょう!

次号もお楽しみに!



株式会社みちのくサンガ

平成26年9月発行  
広報誌 サポートニュース 第39号

ケアホテル  
のぞみ

ケアホテルのぞみ 広報部  
〒010-1403 秋田市上北手荒巻字塚切48

TEL 018-839-8503 FAX :018-839-9901