2023年　　# 8　月　予定表

今月の楽し湯は・・夏の疲れをとる「薬泉ほぐし浴」　　☆印は、ZOOMでボランティアさんとつながります。

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前		ご長寿応援プログラム				
午後		ピンポン カップイン	ふれあい美容室 トンネルにGO！	ひしゃくで ゲット	そっとひけひけ ペットボトル	※書道 クラブ 〇〇ゲーム
	7	8	9	10	11	12
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	☆テリー中島さんと 歌おう	ふれあい美容室 落とさず巻いて	絵手紙クラブ 〇〇ゲーム	☆歌声広場 藤枝さんコンサート	くっついちゃいや～ん	押し出し ゲーム
	14	15	16	17	18	19
午前	ご長寿応援プログラム			ご長寿応援プログラム 朗読（黒澤さん）	ご長寿応援プログラム	
午後	ドトール カップイン	シャッフル ゴルフ	スヌーピーおじさんと 歌おう	ボール キャッチ	サッカーゲーム	ペタンク ゲーム
	21	22	23	24	25	26
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	コロコロ ビンゴ	人気NO. 1 ゲーム	魚釣り ゲーム	押し出し ゲーム	※書道 クラブ 〇〇ゲーム	どきどき キャップゲーム
	28	29	30	31	1	2
午前	ご長寿応援プログラム					
	虎の子 スライダー	的抜きゲーム	サッカー ゲーム	トンネルに GO！		

☆8月10日（木）の藤枝さんコンサートは、映像になります。

【ご長寿応援プログラムとは・・・】　「運動＋脳トレ」を組み合わせた認知症緩和・改善に効果のあるプログラムです。

【ふれあい美容室】

8月2日（水）、 8日（火）

※事前申し込み制

※顔そりコース（産毛のお手入れ）のみも対応可能です。

社会福祉法人　サンフレンズ
和田ふれあいの家
〒166－0012
杉並区和田３－５２－４
電話：０３－３３１２－９５５６
FAX：　０３－３３１２－８８００
URL：http://www.3friends.or.jp

【皆様にお願い】

※来所前にご自宅で検温をしていただき、お迎えの際に（熱、咳の症状など）体調等を添乗員にお知らせください。

※感染予防のためにマスクの着用をお願いいたします。

※熱症状等がある際は、デイサービスのご利用をお控えください。

デイサービスにおけるコロナウィルス感染拡大予防のためにご協力をお願い致します。

ご利用者、ご家族様宛に「健康チェック表」をお配りしています。
来所の際は、朝必ず検温をしていただき、各項目にチェックをいれて毎回ご持参ください。
ご家族の皆様の健康状態を記入する項目もありますので、そちらの方も記入を
宜しくお願いいたします。

新しい音楽ボランティアの紹介

素敵な教会で演奏された映像を和田ふれあいの家に届けてくださいました！

声楽の藤枝さん（左）、ピアノの水戸さん（中央）、バイオリンの神山さん（右）
いつも三人で音楽活動をされているそうです。（グループ名はまだありません。）

＜演奏された曲＞
1，川の流れのように
2，上を向いて歩こう
3，見上げてごらん夜の星を
4，花のワルツ　チャイコフスキー作曲
5，浜辺の歌
6，主よ、汝に感謝します　ヘンデル作曲
7，再会祝い歌　藤枝さん作曲

深みのあるバリトンの声と、
綺麗なバイオリンとピアノの音色に合わせて
一緒に歌えるなんて最高ですね！
次回は８月１０日を予定しています。
演奏を楽しみにしていてくださいね。

【看護師からのお便り】

8月に入り夏の暑さが本格的に厳しくなります。気温も35℃を超え、高齢者には辛い季節となります。最近、こちらでも皮膚のトラブル、特に褥瘡(床ずれ)の様な症状の方をみかけます。今回は、6月にも取り上げた皮膚のトラブルに加え、**褥瘡について**お話しいたします。

・褥瘡/床ずれとは…

皮膚の表面欠損から進行すると筋肉や骨が壊死(組織の死滅)し、潰瘍ができるなどの経過をたどります。さらに、進行した状態になると治りが悪いのも褥瘡の問題点です。

定期的に体位変換をしたり、正しい姿勢を保持することが重要です。
・**ベッドで過ごす場合**は、2時間以上を超えないように体の向きを変えることが理想です。
寝ている間も圧力を抜く様にてを背中に入れ圧を抜くなどします。
・**座って過ごす場合**は耐圧分散機能のクッションを使ったり、時々、お尻を浮かせるよう座り直しをするなど圧を抜く様にしましょう。ちなみに、円座は接触する部分に圧がかかりすぎてしまうので使用はおすすめしません。
また、**低栄養に**ならない様に、食事の形態を工夫したり、こまめに少しずつでも食事を摂取できるように工夫しましょう。
・どの皮膚トラブルにも共通しますが、オムツやリハビリパンツで覆われている臀部や下腹部は、尿や汗で蒸れやすく、ふやけた皮膚は、細菌が繁殖し(特に夏は)バリア機能が低下状態になります。
摩擦や圧力などの刺激により、皮膚が傷つきやすくなります。さらに、痒みも生じいつの間に掻きむしってしまうこともあります。**尿取りパットやオムツが汚れたり濡れた場合は、もったいないと思わず、**適宜交換し、清潔な皮膚状態を保ちましょう。