

まるめろ8月号

介護支援センターあけぼの会
弥生苑デイサービス№268
2022年8月1日発行

毎年8月は「納涼月間」とし、ボランティアを招いての催し物や縁日など様々なイベントをご用意してきました。しかし、コロナウイルスが流行り始めてからは皆様が集まっていた行事ごとが開催しづらくなってしまいました。様々な行動制限がある中で日々生活することには、とても息苦しさを感じることでと思います。

そんな中でもデイサービスをご利用いただき、誠にありがとうございます。この数年は恒例行事が開催できずご不便をおかけしておりますが、皆様に少しでも楽しい時間をご提供したく、今月も様々なアクティビティを準備しました。また、夏らしいお食事でも明るい気持ちになっていただきたいので、管理栄養士と調理員、給食担当職員が嗜好をこらしたメニューをご提供いたします。(以下、アクティビティ・行事食参照)

様々な感染症対策を講じながら、今後も皆様に安心してご利用いただけるように職員一同全力で取り組んでまいります。「こんな事をしたい」「こんな食事が食べたい」等のご意見、とても参考になります。皆様からのお声を活かしサービス向上に努めてまいりますので、お気づきの点等ありましたら、遠慮なく職員へお申し付けください。

8月のアクティビティ・行事食

- | | | |
|--------------------------|---|----------------------|
| 4日(木) : 折り紙教室 |  | 8日(月) : 焼きそば |
| 9日(火) : 頭の体操教室 | | 9日(火) : ナスのミートドリア |
| 15日(月) : ひまわりブローチ | | 10日(水) : お好み焼き |
| 17日(水) : 夏の飾り |  | 11日(木) : 冷やし中華 |
| 19日(金) : スイカ割り | | 12日(金) : ホワイトソースグラタン |
| 24日(水) : めがね立て | | 13日(土) : ハヤシライス |
| 最後の週間 : 工作付き有料カレンダー(9月分) | | |

登録日ではない方もご参加いただけます◎ ご参加お待ちしております♪

~新しいお仲間のご紹介~

新しく一名のお客様がご利用になります。

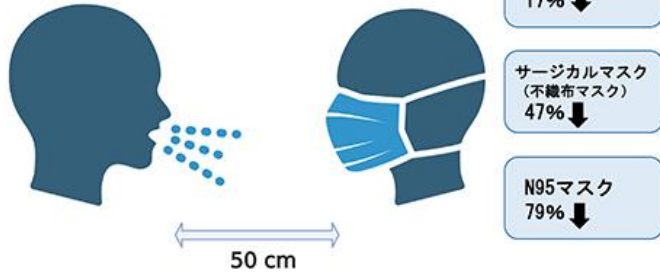
よろしくお祈りします♪

Happy Birth Day

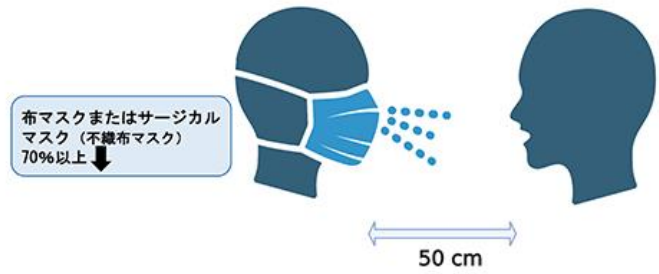
六名の方が誕生日をお迎えになりました。

マスクの効果

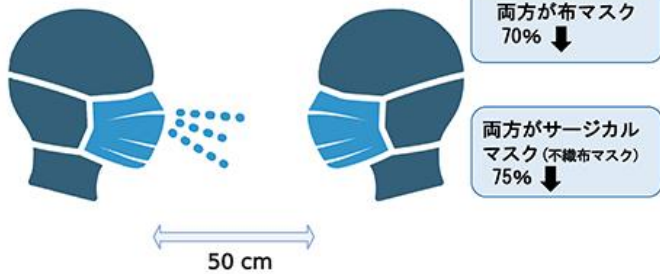
① 聞き手だけがマスク着用



② 話し手だけがマスク着用



③ 両方がマスクを着用



マスク着用の主な目的は、会話や咳による飛沫の飛散や吸い込みを防ぐこと。近年の研究では、飛沫を出す側と吸い込む側、両者の距離感やマスクの着用状況、マスクの素材(性能)によっても、防御効果に大きな違いが生まれることが分かっています。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

うがいの効果

菌やウイルスを洗い流したり、のどの乾燥を防いだりする効果があるので、うがいをするとうがいをすると感染症を予防することができます。口の中をきれいに滑らかにする「良い習慣」として身につけておくとよいです。

うがいの仕方

- コップに水を用意して
水道水でOK
- 口に半分ぐらい、水を含み
- 正面を向いたまま「ブクブク」と
口の中の食べかすを浮かせて吐き出す
- もう一度、口に水を含み
- 顔を上に向けて「ガラガラ」と
「あー」や「うー」と声を出して
- 「ガラガラ」うがいは2～3回
ガラガラ
1回は15秒ぐらい