

うきうき便り

No 5

社会福祉法人みなと寮 特別養護老人ホーム愛港園 大阪市港区八幡屋4-8-1 TEL:06-6571-6231

ホームページ: <http://www.aikoen.jp> フェイスブック: <https://www.facebook.com/minatoryo.aikoen/>

天王寺動物園に行きました！



5月18日に天王寺動物園に行きました。気候もお出かけ日とで気持ち良く出かけることができ、みなさん笑顔が自然とあふれていました。多種多様な動物たちを見て大興奮！写真にあるとおり、サイ、シマウマ等の草食動物からトラ等の迫力満点の肉食動物まで、心躍る楽しい1日を過ごすことができました。



社会貢献活動

4階のフロアに自動販売機が設置されました。いろいろなメーカーの飲料が販売されており、売り上げごとに10円が日本財団へ寄付されます。そして自動販売機の側面には社会福祉法人みなと寮のロゴマーク入りです。職員だけでなく、利用者の方も驚きました。日常のふとした行動が社会貢献に繋がりますので、ぜひ愛港園で飲み物を購入される場合には、こちらの自動販売機での購入をご協力をお願いします。



5月の選択献立！

自分の好きな献立を選んで頂き、より楽しく食事をして頂く為に、愛港園では月に一度2つのメニューから食事を選んで頂く選択献立を実施しており、今回の選択献立は、利用者様からリクエストのありましたちらし寿司と焼肉丼にさせて頂きました。利用者様の中には、選択献立の日は「特別な日」と捉えてくださっている方もおられ、いつもより少し豪華なメニューを期待されているのでそのような方にも喜んでいただけるようなメニューを取り入れるようにしています。今回のちらし寿司と焼肉丼の選択献立は、どちらも人気のメニューであり、選択していただいた際にも、早く食べたいと楽しみにしてくださっている様子でした。選択献立当日も、「おいしかった。また、食べたいわ」とおっしゃっている利用者様も多く、喜んで頂きました。今後も利用者様に喜んで頂けるような取り組みを、色々と実施していきたいと思えます。



「海遊館」

6月12日に海遊館へ行きました！ジンベイザメを見てあまりの大きさに驚きと興奮で、ずっと見ていられた楽しい1日でした。

笑顔が絶えず。職員と共に「また行きたいわぁ」と帰り道も楽しい会話が止まりませんでした。



『ゲームレク・かき氷レク』

6月17日には愛港園で、ゲームレクリエーションと、かき氷レクリエーションを行いました。少しずつジメジメしてきたのに冷たいかき氷を食べて、気持ち良くリフレッシュすることができました。



「図書ボランティア『うり坊』様インタビュー」

愛港園では『うり坊』というお名前のボランティアの方々が来て下さっており、うり坊の皆さんにインタビューを実施いたしました。いつもありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

☆「うり坊」という名前の由来は何ですか

「十一年前の猪年からのスタートであり、成長したいという思いを込めました」

☆高齢者施設でボランティアを始めようと思われたきっかけは何ですか

「保育での仕事を活かして皆さんと楽しもうと思ったからです」

☆ボランティアをされていて、いちばん思い出に残ったエピソードを教えてください

「毎回エピソードに残ります。皆さんと目が合っるとともに楽しめる事です。」

☆ボランティアを実際にされて、ご苦労されるところはどこですか

「活動中にはありませんが、ボランティアの参加メンバーが集まらないことです」

☆高齢者施設（もしくは愛港園）以外でも活動されてるのですか

「メンバーの中には、小学校にも行く方がいますが、主には高齢者施設です。」



梅雨時期の健康管理

高齢者はわずかな温度の変化や湿度の変化で体調を崩しやすくなっています。なぜなら、体の健康を維持する機能が衰えてきているからです。ですから、周囲の人々が体調を注意して見守る事が重要です。特に梅雨時期は高温・多湿になるため「熱中症」のリスクが高まります。

予防として、①こまめな水分補給（スポーツドリンク等）、②適度な温度・湿度の調整（クーラーの使用）、③健康的な食事・栄養の摂取（ビタミンB群や蛋白質等）。これらの予防策をしっかり行うことで、梅雨時期を健康的に乗り切るよう心掛けましょう。

