

きさかだより



‘22 夏号

バーチャル旅行



‘22 夏号 令和4年7月発行

発行 介護老人保健施設きさか

東広島市西条町土与丸 1235 番地

TEL 082-422-1560 FAX 082-421-0838

URL <http://www.kisaka-hp.or.jp>



筆者撮影

グーグルアース

この2年間、例のウイルスのために旅行を控えている方が多いのではないのでしょうか？私は小学生のころから地理が大好きで、暇さえあればいつも地図を眺めている子供でした。そのおかげでしょうか、中学高校と国語、数学や物理はからきし劣悪な成績でしたが、地理だけは学年でトップの成績という偏った学力の持ち主でした。そんな理由という訳でもないでしょうが、生まれて初めて飛行機に乗った時の感動は筆舌し難いものがありました。地図でしかみたことがなかった上空からの地形、特に海岸線や河川が地図の通りであることにフライト中は

ずっと感嘆していたものです。元々乗り物好きであったところもありますが、飛行機に乗る際にはかならず窓側、それも富士山が見える側を選んでいきます。仮に希望の便の富士山側に空席がない場合は、別便に変更する、という徹底ぶりです。新幹線に乗る時も同様に富士山側を選ぶことが多いです。

この2年間はなかなか旅行などに行きにくい状況でしたが、第七波？うんぬんと言われているにもかかわらず、旅行会社のキャンペーンや航空会社のCMなどが多くなってきています。実際に全国の重症者数はさほど増えていませんし、ECMO（人工肺）を使用している患者数も7月3日現在、全国で1人とのこと（ECMO ネットによる）。ワクチン接種の効果かどうか断定はできませんが、感染者数に対しての重症者数の割合が少なくなっているのは事実



です。以前の様

に、普通に外国などへの旅行ができる日も近づきつつあるかな、と淡い期待を寄せている昨今です。さて、旅行に行けない間は どうしていたか、と言いますと「グーグルアース」というアプリケーションソフトにて世界中をバーチャル旅行しておりました。これだと、以前に行った場所へ再訪問したり、行ったことがない場所へ行くことができます。このアプリ、ストリートビューという機能があり、老健きさかもご覧の通りあたかも現地にいるかの如く見るすることができます。というわけで、以前小生がいったロシア・イルクーツクでの写真の場所をストリートビューで探してみました。26年前の自分、当然ながらかなりの若造ですね。このころに戻りたいような、戻りたくない様な、、、。

（施設長 井上 康）

1996年イルクーツクにて



グーグルアース
柵の形状が同じですね



デイケアより



♪サクラ咲ケ♪21日デイケアに、満開の桜が咲きました。先ずは、貼り絵の桜作り。写真の桜に桜色のお花紙をちぎりながら、思い思いに貼っていく作業。少し丸める、細かくちぎる、形に切って1枚を全体に貼る等細かい作業でしたが、皆様熱心に取り組み、個性溢れる作品となりました。次は、洗濯バサミに桜を付け、ペットボトルを土台にし、枝状につなげていく作業。指の力、そしてセンスも必要で、新たな才能の発見にも繋がり、完成品に拍手喝采。持ち帰る方もいらっしゃり、後日「家にも桜が咲いたよ。」と、嬉しそうに話してくださいました。来年も満開になる事でしょう。



♪柱の傷は一昨年♪端午の節句、鯉のぼり行事を10日に行いました。先ずは釣りゲーム。手作り竿を振り上げ、鯉のぼり、そして鯛や鯉等どんどん釣り、若い頃を思い出し、釣り名人も現れました。「この紙の魚をお店に持って行ったら、本物と代えてくれんかね」と嬉しそうに話されていました。次はストロー橋渡しゲームです。紙コップにストローを乗せ、バランスを考えながら、高く積み上げるゲーム。真剣に取り組まないと、すぐに崩れてしまいます。成功して大満足！バランス崩して大爆笑！！笑顔で一杯の時間となりました。そして、喫茶、昔懐かしい♪背くらべ♪を歌い、最後は体操と盛りだくさんの一日となりました。



「赤勝て！白勝て！」9日に運動会を行いました。2年半ぶりに風船バレーを行い、席の亚克力板を利用し、勝敗は無いので楽しむバレーとなりました。「優しく打って、続けて下さい。」の声に反して、バンバン打ち込む利用者様は、元バレー部？風船が床に落ちないように必死で頑張ったスタッフも良い運動となりました。次は、運動会と言えば、やはり「玉入れ」です。籠を少しずつ移動した結果ドンドン玉が入り、89対75！数えるスタッフはへとへとです。最後は、スタッフ対抗障害物競争。人間キャタピラ、ラムネ早飲み、パン食い競走等、「頑張れ！」の大声援に応え、正々堂々と戦い、思い出に残る一日となりました。



(通所リハビリ 堀内 ヒトミ)

栄養科より

夏バテの予防をしましょう

「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などと言った夏の暑さによる体調不良を夏バテと呼びます。高温が続く夏では、体内の体温調節を行う自律神経の働きが乱れ、うまく調節できなくなってしまうことが原因とされています。

夏バテでは、ウイルスなどの感染に対する免疫力も低下してしまいます。



療養室より

4月



音楽会と春の茶話を行いました。音楽会では発表を楽しみにしていただいていた方が多く「まだかな?」「楽しみ」といった言葉があり日常生活の活性にも繋がりました。会が始まると演奏を聴きながら、目を瞑って音を楽しまれる様子が見られました。春の茶話ではお話をしながら茶菓子やお茶などを楽しむ会を開催しました。コロナ禍でなかなか外に出る機会がない中、こうして室内でのお花見が開催でき、皆様大変喜ばれておられました。お花見の様な季節を感じる事ができる会になったと思います。また、来年も笑顔があふれる会に出来たらと思います。

5月

端午の節句と誕生日会の行事を開催しました。端午の節句では、紙皿と色ペンを使ってオリジナルのミニ鯉作りを行いました。最初は色を塗るのに少し戸惑っている方もおられましたが、周りの入所者様が声を掛け合いながら作業をされました。完成された時には「いいのができとるねー」などお互いに賞賛し合う姿がありました。誕生日会では誕生月の方が1名おられ、入所者様からプレゼントを渡すと大変喜ばれておられました。漢字クイズでは、簡単な漢字から少し難しい漢字を出題しました。皆さんとても早く答えられていました。終了後には「楽しかったよ」などのお言葉が聞かれました。また、来年もこんな楽しい行事が出来たらと思います。

6月

誕生日会を行いました。今年は、6名の入所者様が誕生日を迎えられました。職員から誕生月の方の紹介行くと、皆様笑顔で拍手を送られ、楽しそうな様子でお互いに喜び合う姿を見ることが出来ました。最後にスタッフより生歌をプレゼントしました。皆様真剣に聴いて下さり最後には大きな拍手を頂きました。終了後には「また歌ってね、楽しみにしてる。」等のたくさんのお言葉をいただき、また喜んでいただけるような企画を考えたいと思います。暑い季節となりましたが、元気ある生活を送る事が出来ればと思います。
(療養室 楠部 光政、上郷 沙帆里)



・食事で夏バテの予防をしましょう。**1日3食バランスよく!**

主食・主菜・副菜の3つを揃えるとバランスがよくなります。

★**主食(炭水化物)・・・ご飯・パン・麺類**

主食は1番のエネルギー源です。暑くなると麺の日が多くなりがちですが、麺だけでなく肉・野菜類と一緒にトッピングして食べましょう。

★**主菜(たんぱく質)・・・肉・魚・卵・大豆製品等**

おもに筋肉や臓器、血液など体の組織を構成する重要な栄養素です。

★**副菜(ビタミン・ミネラル)・・・野菜・海藻・きのこ類等**

野菜料理を毎食1~2品食べましょう。

※汁物は、具沢山で汁を半量にして減塩を心がけましょう。



(管理栄養士 瀬戸 真弥)

