

ほのぼの通信

9月号

介護付有料老人ホーム ほのぼの苑西原
広島市安佐南区西原6丁目14-10
第93号 電話(082)850-1201 令和7年9月発行

夏祭り

8月

2025年 8月夏祭りを開催しました。

ゲームでは、昔懐かし鉄砲でお菓子を狙い、落としたものがおやつになりました。一度で落とした方、当たるのに落ちないと頑張る方、それぞれに昔を思い出す催しとなりました。最後に7月より練習を重ねた花笠音頭を座ったまま、花や鈴のついた傘を持って踊りました。練習の成果もあり、音楽に合わせて踊ることが出来ました。

夏祭り当日に食べていただく予定のスイカは、とても大きくなり当日までには割れてしまいそうだったので、数日前倒しました。スタッフのご実家で採れたスイカを、入居者様に持っていただき、大きいねと驚いていましたが、しっかりと抱えることが出来ました。甘くておいしいと終始和やかなひと時となりました。

日常生活

1階の食堂で、朝のラジオ体操・バイタル測定、朝昼夕の食事・昼からのレクリエーションなどを行います。平日の午前中は入浴があるので、新聞を読んだり、タオルを畳んだりして過ごします。昼食前には、誤嚥を防ぐためのバタカラ体操と顔のマッサージをします。食事中は、テレビは切り、しっかりと噛んでいただくようにしています。

バタカラ

～高齢者が秋に気をつけること～

【秋バテ】

夏から秋にかけて気温の変化や暖かい日中から夜にかけての温度の変化などの寒暖差により、自律神経の乱れに起因して体調不良になること。特に高齢者は体温調節機能の低下によって起こりやすいとされています。秋バテを起こさないためには、栄養バランスの取れた食事を心がけ、適度な運動と十分な睡眠をとるようにしましょう。

【予防接種】

インフルエンザの予防接種について流行する前に予防接種を予定しております。接種前にご連絡させていただきますので、よろしくお願い申し上げます。



7月

8月

お誕生日 おめでとうございます