

名和の海

ちまき作り



今年も「ちまき作り」を行いました。

最初に笹の葉を新芽、本葉、茎の三つに仕分けました。今年は男性入所者、初めて参加される方など昨年とは違った顔ぶれでした。「何したらいい？」「これでやり方合ってる？大丈夫？」と慣れた方に聞きながら作業を進めていきました。

次に団子をこねて、栄養士の指導の下だんごの形にまるめていきました。

園での巻き方は「ほっかむり」。簡単な巻き方なので、予定していた90本をあっという間に巻きあげました。

早速、昼食で出来たてのちまきは全員でいただきました。「上手に出来ているね」「おいしいよ」と、みんなで少し遅めの「端午の節句」を味わいました。

7月の行事予定

日	曜	行 事 等
1	土	散髪まめなか号
2	日	
3	月	ふれ愛号、お楽しみ会
4	火	お菓子作り
5	水	ふれ愛号（淀江・米子）、室内清掃日 健康相談
6	木	運動王国①
7	金	七夕会、ふれ愛ランチ ふれ愛号
8	土	
9	日	
10	月	ふれ愛号、絵手紙の会、
11	火	歌おう会、資源ゴミ回収、四季クラブ
12	水	ふれ愛号、機能訓練指導教室、健康相談
13	木	輪投げ大会、癒し王国
14	金	ふれ愛号
15	土	ぬりえの会
16	日	
17	月	海の日、映画会、俳句
18	火	図書巡回サービス、お楽しみ会
19	水	ふれ愛号（淀江・米子）、室内清掃日 ひばりの会、健康相談
20	木	折紙教室、運動王国②
21	金	ふれ愛号
22	土	
23	日	
24	月	ふれ愛号、華道、共用場所清掃（入居棟）
25	火	誕生会、ふれ愛ランチ 室内ペタンク大会
26	水	ふれ愛号、健康相談
27	木	遊び王国
28	金	ふれ愛号、笑いヨガ
29	土	かきかたクラブ、ぬりえの会
30	日	
31	月	ふれ愛号

◎ お楽しみ会

★ 「ひまわりの置き飾り」

（三日）

場所 娯楽室

時間 午前十時十分

牛乳パックや折紙などを使って、かわいらしいひまわりの置物を作ります。大輪のひまわりをお部屋に飾ってみませんか？



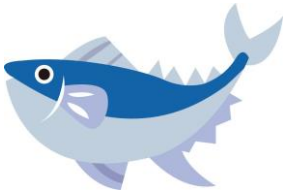
★ 「タオルでお魚リレー」

（十八日）

場所 集会場

時間 午前十時十分

向い合せてバスタオルを持って、バスタオルを振りながら上に乗せた魚を次の方へ送っていくゲームです。チーム戦で行います。



◎ 七夕会

（七日）

場所 娯楽室

時間 午前十時十分

折紙で様々な飾りを作り、短冊と一緒に笹竹に吊るして七夕会を行います。
短冊には願い事等を書いて笹竹に吊るしましょう。



◎ お菓子作り

（四日）

場所 娯楽室

時間 午前十時十分

ひんやりおいしい「七夕ゼリー」を作ります。ゼリーとシャーベットの二層になった上に、クリームや果物で飾り付けします。是非ご参加ください。



熱中症に気をつけて！

第418号
熱中症の予防・対策をおこ
ない、暑い時期を乗り切りま
しょう。

「気温や湿度」計って知ろう

高年齢の方は体温の調節機
能が落ちてくるため暑さを自
覚しにくく、熱を逃がす体の
反応や暑さ対策の行動が遅れ
がちです。気温・湿度計、熱
中症計などを活用し、まわり
の環境の危険度を知りましよ
う。

「室温」を涼しくしよう

日差しのない室内でも、高
温多湿・無風の環境は熱中症
の危険が高まります。冷房や
除湿機・扇風機などを適度に
利用し、涼しく風通しの良い
環境で過ごしましょう。

「水分」を計画的に取ろう

高年齢の方は体内水分量の
減少により脱水状態になりや

すく、さらに体が脱水を察知
しにくいため、水分補給が遅
れがちです。のどが渇く前に、
定期的な水分補給をしましよ
う。

「お風呂や寝る時」も注意

入浴時や就寝中にも体の水
分は失われていき、気づかぬ
うちに熱中症にかかることが
あります。入浴前後に十分な
水分補給をしたり、寝るとき
は枕元に飲料を置いたりして
おくとよいでしょう。

「お出かけ」は体に十分配慮

外出時は、体への負荷が高
まることに加え、汗で水分が
失われたり、日差しや熱の影
響を受けやすくなったりしま
す。服装を工夫する他、水分
や休憩を十分とって体を守り
ましょう。



大山町福祉大会

大山町のボランティアアフエ
ステイバルの見学に行きまし
た。

今年は「オケ老人」の映画
を見学される方、元鳥取県知
事の片山氏の講演に参加され
る方もありました。

町内の各施設の展示コーナ
ーでは、手工芸品がずらりと
並んでいて、見学された方は
「わーすごいね。今度こんな
のも作ってみたいね」と、大
変興味深く見学しておられま
した。

また、園でも実施している
「ぬり絵」「絵手紙」「習字」
などの展示もあり、とても参
考になりました。



《玉真園の展示コーナーです》

詠み人コーナー

▽俳句（土筆会）

八幡 絃史

きらめきつ浜へ寄せくる卯浪かな
濃淡をこき混ぜ茂る山の裾



亀井 千鶴

晴続き滋雨待つ花と畑のもの
白波のうねりサーフィン招く海

渡邊 令子

真向ひの大山模糊と夏霞
恙なき日々の暮らしや若葉晴

角 博偏

日当りて紫陽花の色浮き上がる
厚き雲空を覆ひて梅雨に入る

由木 みのる

若葉雨終日読書して倦まず
十葉の花畳なす空屋敷

「水分補給」

一般的には、人は一日約

二・五ℓを体内から失い、一日におよそ一・二ℓの水分補給が必要だと言われています。

夏場は汗をかく分、意識して

水分の摂取を心掛ける必要があり

ます。喉が渴いたと言つ

て、水をがばがば飲むのは上

手な水分補給の仕方とはいえ

ません。水分を飲むタイミング

、何を飲んだらいいのか等、

注意点を紹介します。

① いつ飲む？

寝起き、就寝時、入浴前後

などに意識して飲むことが大

切です。人は寝ている間に

かなりの汗をかくため、朝一番

にコップ一杯の水かお茶を飲

むことを勧めます。

② どんなものを飲むのがいい？

基本的には水かお茶が良い

とされています。スポーツな

どでたくさん汗をかいた時に

は、スポーツ飲料のように塩

分や糖分が入ったものが吸収も早くお勧めです。

③ どのように飲む？

「喉が渴いた」と思った時

では、もう遅いです。水分補

給はこまめに行うことが大切

です。二〇〇mlの水をすこ

しずつ飲む事が大切です。

※注意したい飲み物

・清涼飲料水等の甘い飲み物

は糖分の摂り過ぎになります。

・アルコールは利尿作用があ

るので、飲んだ水分よりも多

い量が体から排出されてしま

います。

・キンキンに冷えたものは胃

の働きを悪くしたり、下痢の

原因になることがあります。



熱中症予防の為に、以上

の注意点を守り正しい水分補

給を行いましょ。また、規

則正しい食生活、十分な睡眠

を心掛け、夏に負けないカラ

ダ作りをしましょう。

《7月の献立》

- 6日 親子丼
- 7日 七夕会席
- 10日 災害の日
「カレーライス」
- 20日 麺の日「そうめん」
- 24日 ハヤシライス
- 25日 夏御膳



編集後記

「いつもと違う黒っぽい大きい列車が通ったよ」と先週あたりから目撃情報が相次いでいたその正体は・・・豪華寝台列車「トワイライトエクスプレス瑞風」でした。園のすぐ南側の踏切で、地域の方・入所者の方十名で朝早くから見学をしました。あつとと言う間でしたが、重厚感ある車両はとてもかっこよく、汽笛がさわやかな空気の中響き渡っていました。



平成29年度 新体制でスタート

社会福祉法人制度が一部改正され、当法人の体制が新しくなりました。よろしくお願ひ致します。

評議員

加登脇 節雄 金田 敏彦 杉原 俊雄
富谷 とし子 谷 貞美男 阪本 光久
近藤 照秋 任期：平成29年4月から概ね4年

苦情解決第三者委員

谷 貞美男 吉本 信裕
任期：平成29年4月から2年

役員

理事

吉田 明正 小谷 維夫 西山 寛邦
近岡 令子 瀧 正和 濱田 さとみ

監事

後藤 洋次郎 吉本 信裕
任期：平成29年6月から概ね2年