



# はなことば

## みはな職員紹介リレー!



### 2階 サブリーダー

ほりかわ かずのぶ  
堀川 和伸

暑さも日々増していき、本格的な夏の訪れを感じるようになりました。

この時期は、ついつい冷房を効かせすぎてしましますが、身体が冷えてしまうと免疫力が低下し、感染症にも罹りやすくなるので、十分に気をつけていきたいと思っております。

まだまだコロナの影響が続き、ご迷惑をおかけしておりますが、しっかりとした対策の下、面会等も再開させていただきたく存じます。

4月より3階サブリーダーに着任しました堀川です。美華に入職して4年目になりまだ介護経験も浅いですが、入居者様が美華での生活に満足して頂けるよう介護をしていきたいと思っております。

私の趣味は釣りです。

今はコロナの時期で釣りには行けないため、漫画を読んで過ごしています。

今は家でお酒を飲む事が至福の時間です。

今後何かありましたらお気軽にお声かけください。今後とも宜しくお願いします



次にバトンを受け取るのは…  
和田ケアワーカー

夜の明けて 蝉の鳴き声 一段と  
声高に鳴き 静けさ破る

七夕や 令和になりて二回目の  
今年も祈る 世界平和を

＼＼様 六月の川柳＼

### 行事予定 (7月-8月)

※予定が変更の場合はご了承下さい 季節湯：スイカの湯



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			7月	16日	17日 機能訓練	18日 チキンラーメン (1F)
19日 フルーツ盛り盛り かき氷 (2F)	20日 理美容 茶道クラブ フルーツポンチ (3F)	21日 機能訓練 折り紙クラブ	22日 移動スーパー 買い物代行 ヨガ体操 (2F)	23日 ヨガ体操 (1F)	24日 機能訓練	25日
26日 懐メロ上映会 (2F)	27日 理美容 合同誕生日会	28日 機能訓練 折り紙クラブ	29日 移動スーパー ヨガ体操 (3F)	30日 上映会	31日 機能訓練	1日 かき氷 (3F)
2日	3日 理美容	4日 機能訓練 折り紙クラブ	5日 移動スーパー	6日	7日 機能訓練	8日
9日	10日	11日 機能訓練 折り紙クラブ	12日 移動スーパー 買い物代行	13日 上映会	14日 機能訓練	15日



# 美華ネイルサロン



『いくつになってもオシャレを楽しみたい!』

そんな気持ちにお応えして美華ネイルサロンを開催しました!

お好きな色やラメパーツを選んでいただき、いざスタート♪

仕上がりを見て「きれいだわー」「あなたのも見せて」と会話も弾んでいました。

「ちょっと見て」と職員まで見せにきてくださる方もいらっしゃいました。



## おやつ作り



「おっきなどら焼きが食べたい!」との入居者様の願いを叶えるべく、おやつ作りレクを開催☆

ひとつひとつ職員が丁寧に焼き上げ、あんこをたっぷり挟んで・・・召し上がれ～♪

皆様大満足のおやつタイムになりました!

## 正しい水分補給とは?

どんどんと気温が高くなってきて、夏本番が近づいて参りました。

熱中症対策に欠かせないものといえば・・・

今回は水分補給についてご紹介します。

### ☆NGな飲み物

#### ①カフェインを多く含むもの

カフェインには利尿作用があるため、飲んだ分以上の水分が排出されてしまいます。しかし、カフェインには脳を活性化したり、眠気覚ましにもなるので、飲む際には水も一緒に飲むようにしましょう☆

#### ②アルコール

カフェイン同様、利尿作用があるため、同じくらいの水を飲むようにしましょう。

#### ③糖分の多い飲み物

急激な血糖値の上昇に繋がるうえ、その後血糖値が急下降し頭痛やイライラ、身体のだるさの原因になります

### ☆おすすめの飲み物

水、麦茶などのノンカフェイン飲料を飲むことを心掛けましょう。

その他、タンポポ茶(タンポポコーヒー)、ルイボスティー、黒豆茶、コーン茶などもオススメです。

たくさん汗をかいた時にはスポーツドリンクもお忘れなく・・・



### 美杉会グループの願い

○私たちは患者さんの苦痛をすみやかに和らげることに努めます

○利用者さんが心豊かで安心した生活を送れるよう支援します

○常に向上への志をもちます

○医療・保健・介護を包括的に行い、地域社会へ貢献します



社会福祉法人 美郷会