



介護付有料老人ホーム

ウェルケア伊豆高原

第197号 令和2年6月発行

ご意見、ご相談は、0557-54-0054

ウェルケア伊豆高原概要

令和2年6月1日現在

ご入居者数：24名 平均年齢：90.71歳

〒413-0232 静岡県伊東市八幡野1741-266

㈱有楽 <<お問い合わせ先>> info@wellcareizu.jp



## 施設情報

入居相談などお気軽にお問い合わせ下さい。

詳しくはWeb「[ウェルケア伊豆高原](#)」で今すぐ検索!!



## 端午の節句



5月3日に、端午の節句を祝うイベントを行いました。ウェルケア伊豆高原では、毎年、中庭にこいのぼりを掲げています。今年も、4月下旬から、中庭の屋根より低いところを泳いでいました。この日は、25℃を超える夏日になる予報で、ご入居者の体調を考えて、昨年のように少人数のグループに分かれていただいて記念写真を撮るしかないかと段取りを組んでいました。それが、昼前頃から、曇り空に変わってきたため、段取りを変更して、ご入居者みなさまの集合写真を撮ることができました。こいのぼりは揺らめいていましたが、青空が雲に隠れてしまっていたのはやはり残念でした。



記念写真の撮影に続いて、端午の節句にちなんだ歌を3曲、ご入居者と職員が一緒に合唱しました。おなじみの「背くらべ」と、♪屋根より高い♪で始まる「こいのぼり」のほか、♪薨の波と♪で始まる「鯉のぼり」では、8種類の手遊びを組み合わせながら、楽しく歌いました。この8種類の組み合わせは、合唱を進行する職員からの説明はとても簡単そうでしたが、歌いながらリズムに合わせてみるとかなり難しかったです。毎日の体操の時間で、このような歌と手遊びを続けてきたご入居者の方々の方が、職員よりも易々とこなして楽しんでいらっしゃいました。



その後は、食堂で、ご入居者の方が踊りを披露してくださいました。「おかめ」「怒り」「笑い」「ひょっこ」の4種類のお面を付け替えながら、お囃子に合わせて踊る踊りだそう。それぞれのお面は表情豊かで、また、お面に合うようにわざと滑稽に踊るのがコツのようでした。そんな踊りを見て、ご入居者の皆様も職員も、笑って楽しく過ごせました。途中から、ほかのご入居者の方もお面をつけて、お囃子に合わせた、滑稽なしぐさを見せてくださいました。



さて、この日のおやつは、端午の節句らしく、伊豆一の蔵さんの「かしわもち」でした。もちりとしてもちと甘いあんこ。「おいしかった。かしわもちは、とっても甘くなくちゃね。」と嬉しそうに話されたご入居者の方もいらっしゃいました。前月は、少人数に分かれたドライブでしたから、この日は、2か月ぶりににぎやかなイベントを開催できました。「楽しかった。」とか、「面白くてよく笑ったわ。」とおっしゃっていただいて、職員もうれしく思いました。

## 熱中症対策 ～あまざけ～



☀️ 熱中症は予防が大切です。熱中症は気温などの環境条件だけでなく、その時の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも湿度が高い・風が弱い日や、体力が暑さに慣れていないときは注意が必要です。急に暑くなった日は、体温調節が上手にいかず熱中症で倒れる人が多くいます。室内や夜間でも熱中症は起こります。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れたり、必要に応じてエアコン等を使用するなど部屋に熱がこもらないように常に心がけましょう。

高齢者は暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など、体から熱を逃す機能も低下します。のどの渴きを感じなくても、こまめに水分補給をする必要があります。汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに！！そんな時、甘酒もお勧めです。甘酒は米の栄養素が吸収されやすいよう分解されている上、エネルギー代謝を助けるビタミン B 群なども豊富で素早く効率よくエネルギーになり、飲む点滴と言われています。おやつタイムに甘酒を頂くのもいいでしょう。しかし、甘酒は糖質も多いので飲み過ぎには注意してください。㊦



## プリン・ア・ラ・モード ～おかし作り～

5月28日に、午後のレクリエーションの時間を使って、ご入居者の皆様と一緒に、「プリン・ア・ラ・モード」を作りました。ご入居者の皆様に、バナナとキウイをカットしていただき、シロップ漬けのミカンとサクランボを準備して、思い思いのプリンアラモード作りが始まりました。メインのプリンに、ホイップクリームを載せ、フルーツをお好みで添えて、最後はやっぱり、てっぺんにサクランボを載せて完成です。お好みということで、この日ばかりはとたつぷりとホイップクリームを載せておいしそうに召し上がられる方もいらっしゃいました。



## ジャーマンアイリス

今年も中庭に咲きました。入居者の方が、食堂に活けてくれました。



## お誕生日おめでとうございます

今月、誕生日を迎えられた方です。おめでとうございます。



## 6月の予定

- 6日(土) 移動美容室はしば来館
- 18日(木) 三島信用金庫来館
- 毎週水曜日 ナガヤ買物
- 3・10・17・24日
- 毎週土曜日 こんがりあん移動販売
- 6・13・20・27日
- 毎週日曜日 休浴日



## 編集後記

GW以降、冷え込みがなくなり、日中は暑く、蒸すようになりました。衣替えと同じように、布団も替えました。でも、その翌日には、明け方に寒くて目が覚めてしまい、結局、もう一度布団を出すことになりました。しばらくは、5月というには寒々しい日が続きましたが、月末には、蒸して暑くなり、梅雨間近と思いました。さて、新型コロナウイルスについては、まだ注意が必要ですが、大きな峠は越えたように思います。なめてかかることは危険ですが、このウイルスによって起こることを受け入れ、未来に向かって暮らしを続けていくほかないと思いました。感染しない、感染させないことに注意すれば、元と同じような暮らしができます。市内にある身近な公園は自粛対象から外れました。梅雨に入りますが、天気の良い日は、なまった身体を動かして外出しようと思えます。(M)