

さくせすふるえいじんぐ

第45号（平成26年8月号） 発行日 平成26年8月1日



吉祥寺ホーム 創設20周年記念 第2号

寄稿

「吉祥寺ホーム開設20周年にむけて」

社会福祉法人 至誠学舎東京 常務理事 三上 義樹（前 ホーム長）

特集 吉祥寺ナーシングホーム デイサービスセンター



ご利用者・ご家族

ボランティア・職員手記





開設20周年

にむけて

前吉祥寺ホーム ホーム長

社会福祉法人 至誠学舎東京

常務理事 三上 義樹

吉祥寺ホーム開設20周年おめでとうございます。

平成6年2月頃

に、当時勤務して



いたサンメール尚和の阿園長（現理事長）より「武蔵野市吉祥寺北町に公設民営施設を至誠学舎が受託した。ついては、サンメール尚和から異動し、新設施設のデイサービスセンター、在宅介護支援センターで勤務してほしい」とのお話をいただきました。吉祥寺ホームの運営受託は、当時緑寿園が窓口になって開設準備を進めていたため、まったく状況が分からない中での異動打診であり大変悩みました。

結局、その年の8月から開設準備室で勤務することになりましたが、開設準備の経緯が分からず、緑寿園関係者の知り合いも少なかったことから不安を抱えた毎日でした。東京都、武蔵野市、至誠学舎の三者で運営を考えるわけです

が、施設利用者の対象者像や、それぞれの行政の考え方の違いがあり、受託法人として施設全体を管理する難しさを強く感じました。一方、行政の方々と一緒に仕事をする経験は、大変勉強になり組織的な動き方について学ぶことができたことは、その後キャリアの中で大いにプラスになりました。

私は、主に武蔵野市の事業を担当する立場でしたが、当時、在宅介護支援センターもランチという位置づけのため、相談を受け付けても、サービスの適用調整などをするのが許されておらず、サービス提供のプランニングは、武蔵野市から職員を派遣している在宅介護支援センターが行う形態でした。そのため、相談を受け付けたら、武蔵野市の派遣職員がいる在宅介護支援センターに連絡するという形で業務を執り行っていました。デイサービスセンターも大変のんびりしており、土曜日は午前半日の利用という状況で、介護保険で事業を行っている現在とは些か異なる状況でした。

吉祥寺ホームが建てられた吉祥寺北町は閑静な住宅街であり、建物も低層の高級マンションの様相で、街に溶け込んでいました。今考えると、設計者は10年、20年先の地域とのつながりを意識して建物を設計していたのではないかと思います。職員は地域に溶け込むことを目標に、皆が力を合わせ事業に取り組んできました。吉祥寺ホームは、養護老人ホーム、特別養護老人ホームの2施設が合築した施設です。そのため、施設全体

の方針を決めるときは、ご利用者・ご家族、地域、行政、職員など様々なことに配慮して決定しなければならず、会議体での合議がとても重要な意味をもっていました。意見の統一が常に図られるわけではありませんでした。合議で決めた事柄には、一致協力するというルールが暗黙の中間で決まっていた。出来上がっていききました。開設から20年間に、阪神淡路大震災、地下鉄サリン事件、東日本大震災、法人分割、介護保険制度の導入、施設の自主運営化への転換など、日本や法人を揺るがす多くの出来事の連続であったと思います。これから、多くの困難が待ち受けていると思いますが、風通しの良い風土を大切に、職員の向かう方向を一致させ、ご利用者の生活を第一に、地域や行政の期待に応え、頼りにされる、ホームづくりを期待しております。

期待しております。





ご家族・ボランティアさん・職員による手記

20周年特別号、第2回目の担当はデイサービスセンターです。長くデイサービスをご利用いただいている方と、そのご家族からの声をいただくことができましたので、ご紹介させていただきます。

デイサービスに通って

ご利用者 大山房枝様

15年も前のことは、あんまり覚えていないけど（笑）、ここに来はじめの頃は、デイサービスはとても静かな場所と思っていたのよ。スタッフも（今と違って？）おしとやかな人が多かったのかな？みんなが、一生懸命いろいろな作品をたくさん作っていたことを覚えてるわ。家が近いから、始めの頃は歩いて通っていたのよ。昔もそうだ



けど、今はここへ来るのが楽しみ！人と会ってお話して、親切にしてもらって。スタッフの芸も楽しみでしようがないわ。敬老会やお祭りもあって：行事もたくさんあるから楽しいね。このホームは、どんどん明るくなって、発展してきたと思うのよ。

私の目標はね、いつまでも長く通って、みんなと仲良く楽しく過ごす！やっぱりこれよね！

感謝のことば

ご家族 大山多景石様

母房枝が吉祥寺ホームのデイサービスにお世話になりましたのは、平成11年11月です。約15年が経ちました。この間、大きな病気にもかかわらず、殆ど休むことなく、毎日元気楽しく過ごすことができました。これは偏に、「真心を込めた丁寧な福祉サービス」「ご利用者・家族

との信頼による絆」という至誠学舎様の基本理念を実践されている一人一人の職員みなさんの心暖まるお世話のお蔭です。改めて厚く御礼申し上げます。



いつまでもご家族元気で仲良く♪

母は80歳まで京都に独り暮らししておりました。平成8年に父が亡くなり、その介護疲れもあったのか、病気がちで段々元気もなくなっておりました。そこで、我々が吉祥寺に引越してきた際に呼び寄せ、デイサービスに通うことにした次第です。当時関西から来た老親は、言葉も違う文

化も違う関東では一・二年で実家に戻るといのが相場でした。ところが、母の場合は職員やお友達に恵まれ、明るいアットホームな雰囲気ですっかり馴染み、まるでホームの「主」のように精勤しました。今まで人前で歌うことなどなかったのに率先して歌う。お花や絵手紙に一所懸命取り組み力作を創る。積極的に暮らしを楽しみお婆ちゃんに変身いたしました。さすがに、腰や膝は弱り、体は不自由になっておりますが、スタッフのみなさまの介助により、精神は意気軒昂で行動力は家庭でも衰えません。

母は文字通り吉祥寺ホームという生活の拠点を持つことができました。毎朝きちんと起床し、朝食をとり、化粧もして出迎えを待つ。一日楽しく過ごし、「又明日ね。」と送って頂く。本当に幸運な毎日です。今後とも面倒かけますが、よろしくお願い致します。



ベテランボランティアさんに質問！

デイサービスセンターで大活躍のボランティア・藤沢さんに質問してみました。



ボランティアを始めたきっかけ

小学生の頃に書いた文集に、将来の夢に「社会貢献をしたい」と書いた記憶があります。ずっとずっと昔のことですが、なぜかそのことは頭の片隅にいつも残っていたんです。

50歳の頃、初めて武蔵野市ボランティアセンターに行きました。その時はボランティア活動の内容を知りたいだけだったので、窓口の方にいくつか紹介され、その中に吉祥寺ホームのデイのボランティアがありました。それからボランティア担当者を紹介され、トントン拍子でデイ

サービスに来ることが決まりました。

ボランティアを始めてみて

初めての活動は、1月の田無神社の初詣でした。実際、自分がボランティアとして何をしたら



面白いのか分からなかったのですが、職員の見よう見まねでご利用者と手を繋いで歩いたり、車椅子を押ししたりしました。そんな中で印象深かったのは、その当時の職員の面白さ！踊る看護婦さんもいたんですよ。一緒にいるだけで楽しくて楽しくて。僕も自然と影響を受けて、いつからかご利用者という時に踊り始めたんです。



私の活力

ある日の帰り時間のこと。帰りのバスに向かうご利用者が、誰もいない空間に向かい「今日は楽しかった〜！」と言っている姿を見ました。「そうか！」とひらめきましたね。若い人にもそうですけれど、高齢者にとっては一日一日がとっても大切なんだ！だから、一日の終わりに「楽しかった」「嬉しかった」と思ってもらおう！

職員手記



子ども達がまだ小学生だった10年ほど前、近所のベーカリーで働いていた私は「いつか夫の収入に頼らず、家族の中で自立したい。そして、できれば長く続けられる仕事に就きたい」と考えていました。友人が一人二人とヘルパーの資格を取り、訪問介護や施設などで働きだしたという声を聞くようになった時

阿部職員

いつからか私の中で「ファーストインプレッションよりラストインプレッションを大切に」との思いが大きく強くなりました。ボランティア活動をさせていただく時間、一人でも多くの方の笑顔が見たい。そして、帰りには「楽しかった！」との気持ちをしつかりと感じてお帰りいただきたい。その気持ちだが、ボランティアを続ける私の活力になっているんです。



「チャンスは一瞬のうちに過ぎてしまふ。逃がさないように！」という恩師の言葉を思い出しました。すぐにヘルパー2級講座に通い始め、資格を取得し、平成16年6月、ご縁があつて吉祥寺ナーシングホー

ム・デイサービスセンターに入職しました。

先輩方がてきぱきと仕事をこなしていく中、新人の私はメモを持って担当職員の後ろにくっついていました。先輩職員に「ここは厳しいけれど、ここで頑張ればどこへ行っても通じるようになるよ」と言われ、とにかく3年間は頑張ろうと思ったことを覚えています。先輩職員の足を引っ張りたくない、早く役に立てるようにになりたいという思いが強くなった私は「これだけは負けない」というものを作ろうと考え、午前中のプログラム【ADL体操】に焦点を当てました。成蹊大学の

大久保洋子先生や盆パラビクスの鈴木孝一先生の研修にも積極的に参加

することでも多くのことを学びました。現在は、筋力低下を防ぐためにADL体

操をメインとし、セラバンド・健康ボールなどを使用し、その日の気温やご利用者の状態にあわせて、負担にならないようメニューを考えて行うことを心がけています。入職当初の先輩方が今の私を見た「あの阿部さんがね〜」と苦笑いされることでしょう。

デイサービスでは、職員一人ひとりの専門性や個性・得意分野も活かしながら、皆様に楽しんでいただけるプログラム作りを心がけています。そして、職員も皆さまと一緒に楽しめるアットホームな雰囲気も大事なものと考えています。

小学生だった子ども達も大學生になり、子育ても一段落です。ご利用者に「楽しかった！また来たい」と通っていただけのように、これからもこの職場で頑張っていきたいと思っています。

小学生だった子ども達も大學生になり、子育ても一段落です。ご利用者に「楽しかった！また来たい」と通っていただけのように、これからもこの職場で頑張っていきたいと思っています。



デイサービスセンターのひとこま

デイサービスセンターの日常や、ご利用者の作品をご紹介します！



ゆかいな仲間とお誕生日のお祝いです♪



ご利用者さんの『貫一お宮』なかなか様になってますね



お散歩は近頃人気のレクリエーションです！



敬老祭でのひとこま懐かしいお顔も…



もはや誰にも止められない…芸達者揃いの職員たちです

これからも、デイサービスをご利用頂く皆さんに楽しい時間を過ごして頂けるよう、スタッフ一丸となって努力して参ります！

続 ボランティア活動を

一字の漢字に例えれば



おひとりおひとりが選ばれた一字の漢字からボランティアさんの活動に対する想いが創造されます。ボランティアさん、いつもご活動ありがとうございます。

笑

どの方も
いつまでも
笑顔は歳を
とりません



楽

する側も
される側も
楽しむこと



心

やさしい心
楽しい心
何に対しても
心が大切



波

一つの
笑顔が波
紋となって広がって行き、また返されて来ます



愛

人を思いやる
気持ちが大切だから



信

信義・信頼
・信愛で接し、利欲を排してのおつき合いです



縁

温かい気持ちでつながる
楽しい時間です



孝

亡き両親に
思いを馳せつ
つささやかな
お手伝いが出
来ることにい
つも倅せを感じています



互

お互い
さま。
できる時
にできることを



輪

ボランティア
は人の輪が基本



絆

心がつながる
みんなと一緒に



結

人と人
心と心を
結びます



共

共に笑い、歌
い、時には悲し
みを 共に分か
ち合う。そして
共に生きているのだといつも
心を揺り動かされます



連

世代と世代が
仲間と仲間が



環

自分のエ
ネルギー
相手のエネ
ルギーが循
環して
まあるく和
やかな関係
を築いていたらいいな...と
思います



活

いきいき
元気!



繋

利用者さん
職員さん ボラ
ンティアの皆さ
んとのつながり
があつてこそ活動ができる
と思います



光

ボランティア
をやった事が一
筋の「光」とし
て私の人生の行く先を示して
くれたから



優

どんな人に対
しても思いやり
を持って接していきたい



慈

おのれより弱
き者を助ける
心、理想的な人
として生きよう
とする心



和

自らの心が”
和” 自分を取
りまく方々と
の”和” 穏やかで和やかで
いる事が難しくもあり大切に
あると考えます



幸

活動できるこ
とは双方にとつ
て喜びであり倖
せなことです



人

一人ではない
(支えているつもりでも)
誰かが支えてくれる



寛

ゆったりくつ
ろぎ 利用者と
のゆとりのある
時間が好きです
心のビタミン



喜

少しでもお役
に立てる事は充
実感と共に喜び
です



ボランティアから

サポーターボランティアへ

施設介護サポーター研修を
受講生12名で開催しました。
平成20年度より始めた研修も
今年度は12回目。新しいメン
バー6名を迎えて現在約60名
近くのサポーターさんが緑色
のエプロンを着けて活動中
です。ゆつくりとではありま
すが、施設に根付いてきたよ
うに感じます。これからもど
うぞよろしくお願いします。

奨

お奨めしま
す。将来大いに
助かります



健

今年も元気で
活動できそう
です



若い力



8月1日の夏祭りは、若い
ボランティアの力が頼りで
す。立教大学どりのいむ・ぼっ
くすというパフォーマンス
サークルは、3人のクラウン
によるバルーンやジャグリン
グなどで楽しい場を提供して
くれます。またお神輿を担い
だり、ゲーム担当など祭を盛
り上げてくれるのは成蹊大学
学生ボランティア本部福祉
チームのメンバーです。リー
ダーの西目君と平間君あり
がとう！若人よ、感謝します！

若い頃のお仕事、何ですか？



ナーシングホームで生活されるご利用者のお一人にインタビューしました。

昔を懐かしそうに語ってくれたのは木村幸夫さん(93歳)です。



ご利用者インタビュー
木村 幸夫さん (93歳)

職員：今日は、昔のお仕事についてお話を伺ってもいいですか？

木村さん：専門学校の講師！
いつも元気いっぱいの木村さん。すぐに答えくださいました。

職員：先生ですか！



ちなみに、何を教えていたのですか？

木村さん：環境デザイン。

25年間務めた。85歳まで！

85歳…。年齢を聞いて驚きました。今でも元気で過ごされているのも納得…。

職員：環境デザインとは、どのようなことを？

木村さん：その場所の環境に視点があつたデザインを考えるの。

職員：場所とは、例えばどのような？

木村さん：商業施設とか、公共施設。あとね、警視庁にも講師で行つたんだよ。

と、以前新聞記事に載つた記事を見せてくださいました。そこには警察関係者を前に、講義をしている木村さんの写真が…！

職員：すごいですね！

戦後、45歳から始めたこの仕事

事では、役所関係も相手に営業をしていたため苦勞されたことも多かったそうです。さらに、仕事の依頼は国内に留まらず…？

木村さん：ロンドンにある日本庭園の総合案内サインのデザインもやった。それで文部大臣から表彰状を貰つたよ。



25年間で詰まった表彰状：とても大事に保管されていました。



パソコンもない時代、デザインもすべてインもすべて手書き。様々な種類の定規を使い、一つひとつ丁寧に書いていたため、一つを作成し終わるのに約2か月は掛かっていました。細かい作業の為かなりの根気がいる仕事…。

職員：長年すばらしいお仕事をされていたんですね！

少し照れながら笑う木村さん

最後に、仕事を続けられたのも奥さんが居たから。妻には：本当にお世話になったよ。と、しみじみ語ってくださいました。

インタビュー後には「頑張れ！」と自身に掛け声をかけながら車椅子をこいでいく後ろ姿はどこか輝いて見えました。

木村さんの「頑張れ！」の掛け声には職員も励まされます。これからも変わらず元気に過ごしてください！



スカイツリーに行ってきました！



スカイツリーの展望デッキで
記念撮影♪

みなさんは「東京スカイツリー」に行ったことがありますか？高さ634m、世界一高いタワーとしてギネス世界新記録に認定されています。地上350mの天望デッキや450mのガラス張りの天望回廊、季節やイベントごとに変わる紫や淡いブルーなど、色鮮やかなライティングが人気ですね。さて、恒例のバスハイクは、その「東京スカイツリー」に決定！苦労もありましたが、行ってきました。

まず、準備は半年前の11月から始まりました。人気の観光スポットなので遠足などで予約が埋まるに違いないと、団体の予約開始時間ピッタリに応募しました。天望デッキの見学時間や駐車場の時間も限られているため、抽選に外れることもあるようです。ドキドキしながら返事を待っていたので、予約決定のファックスを見た時には、試験合格通知を手にした時のような喜びでした。次の心配は当日のお天気です。強風や天候不良の場合、天望デッキに上がるエレベーターが動かないことがあるようです。

さて、バスハイクは5月13日と15日でしたが、13日はあいにくの雨模様。天気予報ではこれから晴れるはずと見送りの人達に手を振って出発したものの雨は強くなる一方。雨にけむる浅草雷門界隈を車中から観た後、バスはスカイツリーの駐車場へ。案内

係の人に連れられて、皆ワクワクしながらエレベーターに乗ったのでした。素晴らしい装飾に見とれながら、あつという間に天望台に到着。扉が開いた瞬間目にしたのは真っ白な世界。そう、窓の外は白一色の雲だけだったのです。景色は残念でしたが、ご利用者からの「いつか登ってみたいから満足よ」と言う声に職員も安心。



15日も朝方は雨で、その後も降ったり止んだり。「晴れて」と願いながら向かったスカイツリー。何と雲の間から太陽が顔を出してくれました。修学旅行の学生や外国からの観光客で混み合う中で、東京ドームや新宿の高層ビルなど、素晴らしい景色を眺めることができました。

お昼ご飯の後は両日程ともに江戸東京博物館を見学しました。江戸時代の絵図、浮世



絵などの資料、実寸の日本橋や芝居小屋の中村座の模型、長屋の模型など、さまざま江戸庶民の生活が展示されていました。また、大名の駕籠に乗って大名気分を味わったり、商売に使用していた天秤棒を担いでみると、ご利用者も職員も興味深く、とても楽しい時間を過ごすことができました。機会があれば是非また行ってみたい場所のひとつです。

今回のバスハイクはお天気が残念でしたが、スカイツリーも博物館も珍しさが満足感を与えてくれました。雲の中にいるなんて普通はできませんからね。また、面白い企画を考えていきたいと思います！



「高齢者安心コール」 「高齢者なんでも電話相談」

が始まりました！

武蔵野市では、7月1日（火）から「高齢者安心コール」と「高齢者なんでも電話相談」が始まりました。

高齢者安心コール

武蔵野市内でひとり暮らしをしている高齢者の方に、介護支援専門員、社会福祉士など専門職が毎週決まった曜日・時間帯にお電話をしてお体や暮らしに変わったこと・困ったことがないか、お伺いする事業です。

以下の条件を満たす方がお使いただけます。

- ① 武蔵野市内在住②ひとり暮らし③65歳以上（生活保護世帯は除く）

お電話をする曜日・時間帯はご希望を伺って決定します（曜日）毎週月曜日～金曜日（時間）

- ① 午前8時～午前10時
- ② 午前10時～正午

- ③ 正午～午後2時
- ④ 午後2時～午後4時
- ※ 利用料 500円/月
- ※ 利用申込方法

お住まいの地域の在宅介護支援センターへお申し込みください。



高齢者なんでも電話相談

24時間365日、介護支援専門員や社会福祉士などの専門職が高齢者・家族・地域住民等どなたからでも相談を電話でお伺いし、武蔵野市のサービスや窓口をご案内します。「介護保険ってどうやって使うんだろう?」「高齢の両親が心配・・・」など介護等に関する相談から日常的な相談までお受けします。

※相談専用電話

0422-36-2123

これらに関しては7月1日号の市報にも詳しく掲載されています。

認知症相談会のお知らせ

認知症についての疑問や質問に、経験豊富なベテランの専門相談員がお答えします。「これって認知症かしら?」「最近怒りっぽいうちのお願いちゃん、どう接すればいいのかしら?」などといったご相談に無料で答えてくれます。

※場所

吉祥寺ナーシングホーム
在宅介護支援センター

0422-20-0847

※日時

平成26年8月20日（水）

※その他の8月相談

○市役所

平成26年8月14日（木）

0422-60-1846

○ゆとりえ

在宅介護支援センター

平成26年8月6日（水）

0422-72-0313

いずれの会場でも時間は

- ① 10時
- ② 11時
- ③ 13時
- ④ 14時です。



緊急医療情報キット

急な体調不良などで救急車を呼んだ時、本人の意識がなかったり、家族の気が動転していたりすると、必要な情報を正しく伝えることが出来ません。正確な情報がきちんと救急隊に伝わるよう、普段から

用意しておきましょう。「緊急医療情報シート」に必要な事項を記入して封筒に入れ、冷蔵庫に貼っておくと救急隊員が確認してくれます。このキットは在宅介護支援センターや市役所でお配りしています。



七夕の献立

7月7日は七夕でした。皆さんは笹の葉飾りの短冊にどんな願い事を書きましたか。

さて、吉祥寺ホームではこの日七夕献立をご用意しました。七夕は皆さんご存知の通り、織姫と彦星が1年に1度天の川を渡り再会する日という星座の話に由来しています。そこで献立にも七夕らしい工夫をしてみましたのでご紹介いたします。『七夕そうめん』は今年初めてのメニューです。しそそうめん、茶そうめんを入れてカラフルに。トッピングは切り口が星の形に見えるオクラや黄色の錦糸卵を飾り、天の川をイメージしました。七夕にそうめんを食べることは、とについて諸説ありますが、



やはり天の川の流れて見立えたというものが多いようです。そうめんは食欲のない時でも食べやすく、いろいろな食材をのせて手軽にたくさん栄養素を摂ることができるので、夏バテ予防にも活躍します。茹でた豚肉と茄子やトマト、みょうがなど、旬の野菜



夏バテかな…と感じたら

夏になると食欲がない、なんだか体がだるい…など夏バテ気味になる方もいらっしゃるのではなからしょうか。

食欲がない時は胃腸が弱っている場合もあります。そのため、無理に食べようとせず、消化の良いうどんやそうめん、そばなどから少しずつ食べるようにしましょう。麺類は消化がよく、大根おろし

をのせたしやぶしやぶ風そうめんなどはいかがでしょうか。

副菜は『星型のコロッケ』で七夕の雰囲気さをさらに演出し、デザートは夏らしくメロンでした。織姫と彦星は無事に逢えたでしょうか…。



やしそ、生姜などの香味野菜や梅干など酸味のあるものをのせると、さっぱりと食べることが出来ます。

また、食欲がない時でも水分補給は忘れずに行いましょう。汗にはナトリウムなどのミネラル分が含まれるため、失ったミネラルを補うには、単なる水では効果があり



ません。猛暑の中運動をする方や食欲がなく食事がとれない方には、エネルギーも同時に

補給できるように調整された市販のスポーツドリンクなどが適します。しかし、高齢の方など日常生活の中で水分補給をする場合には麦茶がおすすすめです。ポイントは、「のどが渴いた」と感じる前に飲むこと。口渴を感じる段階では、すでに脱水状態が始まっているといわれています。食事中やちよつと一息という時など意識的に水分補給するよう心がけましょう。

食事と水分補給に加えて、適度な運動と十分な睡眠も暑さに負けない身体づくりには欠かせません。さらに、暑さを我慢せず冷房や扇風機を上手に使って、夏を乗り切りましょう。



熱中症を予防しよう



ジリジリと暑く、太陽が容赦なく照り付ける季節となりました。この時期に気をつけなければならぬことのひとつが熱中症です。熱中症を予防するには、まず熱中症を知ることからはじめましょう。(厚生労働省HPより)

熱中症とは・・・

○高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

○気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症の発生が高ま



ります。

○屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、不幸にも亡くなられたりする事例が報告されています。

熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

○こまめな水分・塩分の補給 ※高齢者、障害児・障害者の方は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。

○こまめな体温測定 ※特に体温調整が十分でない高齢者、障害児・障害者、子ども
○通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

○保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却
○扇風機やエアコンを使った温度調整



※無理をしてエアコンを使わないと体調を崩すことがあります！
○室温が上がりにくい環境の確保

※こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など

○こまめな室温確認
○日傘や帽子の着用

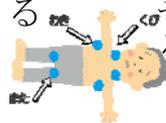


○日陰の利用、こまめな休憩などが挙げられます。

熱中症になったら・・・

万が一熱中症になってしまった場合には、早急に以下

のことに実施しましょう。
○涼しい場所へ避難させる
○衣服を脱がせ、
身体を冷やす
○水分・塩分を補給する
※自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう！



現在、いろいろなところで熱中症についての注意を見かけますが、他人事とは思わず、もう一度しっかり確認をして熱中症対策を万全に行ってください。



いよいよですよ！ 夏まつり！！

平成26年8月1日(金) 吉祥寺ホームにて第20回吉祥寺ホーム夏祭りを開催致します。毎年人気のゲーム・模擬店・和太鼓・盆踊りなどのほか、たくさんの催しを予定しております。どうぞお楽しみに♪



第1部 (14時～17時)

ご利用者・ご家族向け

第2部 (17時～20時)

地域の皆様とのふれあい夏祭りは雨天時も決行致します。(一部中止あり)ご家族・お友達をお誘い合わせの上お越しください！職員一同お待ちしております！

