# NOZOMI

発行:〒822-0005 直方市永満寺 2978-2 社会福祉法人のぞみ福祉会

Tel 0 9 4 9 - 2 5 - 0 5 2 8

URL http://www.nozomien-noogata.com 発行日2020年8月20日(第 259 号)

# ストレッチ運動



園では、週に2回、園周辺の散歩を実施していますが、天候や気温によって行けない時があります。特に夏の猛暑の中での散歩は、熱中症のリスクが高くなります。そのため、散歩に行けない時は、**室内運動**(ストレッチ運動)を実施しています。室内運動については、以前もご紹介しましたが、現在は、DVDを見ながらより効率よく正確に、利用者のみなさん一人ひとりに合った運動を行っています。新型コロナウイルスの影響で、いまだ外出自粛の傾向が続いており、運動不足と感じておられる方も多いと思います。簡単なストレッチですので、覚えて、ぜひご自宅でも実践されてはいかがでしょうか?





















## ぼうさいくんれん 防災訓練



8月5日(水)、防災訓練を行いました。今回は、地震発生からの火災を想定した訓練でした。 でしんはっせい 地震発生のアナウンスに、机の下に隠れてしっかりと身の安全を守ることができ、その後の火災 はっせい すばゃ おくがい ひなん 発生にも素早く屋外へ避難することができました。









# <sup>いむしっだよ</sup> **医務室便り**

#### **= マスク熱中症 =**



たんがた かんせんよぼう ちゃくよう ひっす もうしょ なか 新型コロナウイルス感染予防のため、マスク 着 用 は必須となっていますが、猛暑の中の マスクをすることによって、喉の渇きを感じにくい、心拍数や呼吸数が増え、身体に負担が かかるなどの影響が出てしまいます。今年の夏は、例年以上の熱中症対策が必要となっ てきますね。

#### 【マスク 熱 中 症 にならないために】

- \*屋外で人と十分な距離 (2メートル以上) を確保できれば、適宜マスクを外す
- \*のどが渇いてなくても、1時間ごとに水分補給をする
- \*運動は、涼しい時間に軽い運動で汗をかいて暑さに体を慣らす

かんせんょぼう かんが どうじ じぶん たいちょう じゅうぶん き つ ひつよう 感染予防を 考 えると同時に、自分の体 調にも十分気を付ける必要があります!

#### 《9月の予定》

9/4 (金) クラブ

9/8 (火) 嘱託医検診

9/17 (木) 誕生会

9/18 (金) クラブ



こんげつ こめ ちゅうもん う っ ※今月もお米の注文を受け付けています。

#### グループホームだより





### 休日の活動の様子



7月18日 (土)、を食食で、**夏野菜カレー、チーズ入りギョーザ**を作りました。たっぷり野菜のとても美味しいカレーができました。チーズ入りギョーザは、外はパリッとした食感で中はとろーり。みなさんからは「美味しい!」と簡わず声が出るほどでした。また、8月1日 (土) のおやつ作りでは、**梅ケ枝餅**を作りました。包丁を使わずに簡単にできるかな?と思いきや、生地がくっついてしまったりちょっと苦戦した節もありましたが、あんこや生地を丸める工程はみなさんとても上手にできました。 午後は、夏らしいゲームをと思い、金魚すくいゲームを行いました。ビニールプールに金魚などのおもちゃを浮かべて、トレーと障子紙を使用して作った手作りのポイを使いました。みなさんは、プールに手を入れてみたり、ポイが破れても、破れていない部分で上手にすくっていました。





























カリブ通信

(生活介護事業Ⅱ)

本格的な暑さが続き、熱中症にも十分気を付けないといけない時期ですが、カリブではそんな暑さを吹き飛ばすようにと、恒例の水遊びを行いました。値射日光を避けるため、テラスの下で行いました。水鉄砲をしたり、バシャバシャと水をかけ合ったり、思いっきり楽しまれていました。まだまだ暑い日が続くと思いますが、コロナや暑い夏に負けないよう楽しんでいきましょう(^^♪









#### 《活動予定》

9月

#### ♪ 今月の歌 『 森のくまさん 』 ♪

月		火		水		木		金	
			ボッチャ		すごろく		カーリング		作業訓練
			<b>散歩</b> (芋掘りゲーム)	2	的当て(空気砲)	3	<b>散歩</b> (サーキット運動)	4	クラブ
7	わなげ	8	壁絵作り	9	ゴルフ	10	ピンポン カップイン	- 11	テーブル カーリング
	魚釣りゲーム		散歩 (大漁はだーれ?)		障害物競走		<b>散歩</b> (だるま落とし)		ストレッチ運動
14	ボーリング	15	キャップホッケー	16	黒ひげ危機一髪	17	ボッチャ	18	工作
	的当て(ボール)		<b>散 歩</b> (サーキット運動)		ストレッチ運動		散 歩 (ボール運動)		クラブ
21		22	———	23	テーブル カーリング	24	すごろく	25	壁絵作り
					風船割りゲーム		<b>散歩</b> <sup>(ストレッチ運動)</sup>		障害物競走
28	作業訓練	29	ピンポン カップイン	30	大掃除				
20	カーリング	_	散歩 (ボール運動)		サーキット運動				