

# ゆうすい

< ゆうすい NO.57 >

令和5年4月  
編集・発行 ゆうすい  
〒863-2201  
天草市五和町御領2395-2  
TEL 0969-32-2355(代)  
FAX 0969-32-2366  
HP: <http://yu-sui.sakura.ne.jp/>



## ～花見～



三月三十日(木)、花見ドライブを開催。午前中は春の陽気の中、満開の桜を眺めながら、鬼ノ城公園まで散歩に行きました。公園内の桜も満開の中、桜の木の前で写真撮影をし、春を感じながら楽しく過ごしていただきました。

午後からは苓北町の四季咲岬公園までドライブに出かけ久しぶりの外出を楽しみました。

# 洋服販売会 (おしゃれしよっぴイケダ)



三月二十三日(木) 地元にある『おしゃれしよっぴイケダ』様による洋服販売会を施設にて実施しました。  
 沢山の服の中から自分で好きな服を手に取り「これ似合うかな？」などと職員に尋ねながら嬉しそうに購入されていました。  
 販売会を行って頂き誠に有難うございました。

## 福祉実習生より

令和五年二月六日(月)～二月十七日(金)までと、二月二十七日(月)～三月十日(金)までの各十日間、尚綱大学短期大学部幼児教育学科から二人の学生さんが福祉施設実習にみえました。

「内藤 綾香さん」

この度は、お忙しい中、実習をさせていただき、本当に感謝しております。  
 最初は、慣れない環境に戸惑い、利用者の方に話しかける事もできませんでしたが、皆様方が利用者の方々と関わる機会を作ってくれたおかげで次第に慣れ、三日目ごろからは自分から積極的に話しかけ、コミュニケーションを取る事が出来るようになりました。

今回の実習を通して、過剰な援助をしないことや、その日、その時の状態等によって配慮する必要があるという事等、子供と関わる上でも大切な学び・気づきを得させていただき、大変貴重な機会となりました。

また、十日間の実習で、皆様方の利用者の方々への関わり方から、利用者の方々への愛情を感じる場面が何度もありました。私も、どのような場面でも愛情をもってかかわる事ができる保育者でありたいと感じました。

皆様方から得させていただいた学びや気づきを生かし、日々努力して参りたいと思います。

「猪口 莉夢さん」

この度は、二週間に渡り、お忙しい中実習の機会を頂き、誠に有難うございました。  
 この施設実習の中で利用者さんとのコミュニケーションの取り方や、職員のやる事、利用者の方一人一人への介助方法などとても多くの事を学ばせていただきました。日々予測できない出来事が起こる事を身をもって感じる事ができ、学校の机上の学習では得られない、とても充実した実習となりました。職員の皆さまに丁寧にご指導いただき、自分の中で少しずつですが、成長を感じられました。

今回の実習での経験を生かして、保育の現場でしっかりと活躍できるよう技術や知識を磨いていきたいと考えております。



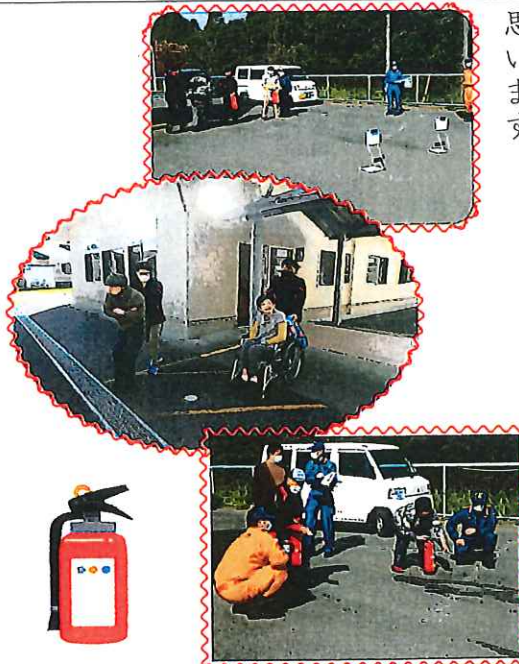
# 節分(豆まき)

二月三日(金)節分の日の中庭に赤鬼と青鬼が現れました。利用者の皆さんは大きな声で「鬼は外・福は内」「コロナ出て行け」と、鬼めがけて豆を投げられています。豆をまき、厄払いが出来たのではないかと思います。その後は豆やお菓子を食べて、楽しく過ごす事が出来ました。今年も、元気で楽しく過ごせる一年になることと思います。



# 避難訓練

三月十六日(木)に避難訓練を実施しました。今後も、定期的に避難訓練を実施し、火災予防や、万が一の災害等に備えたいと思います。

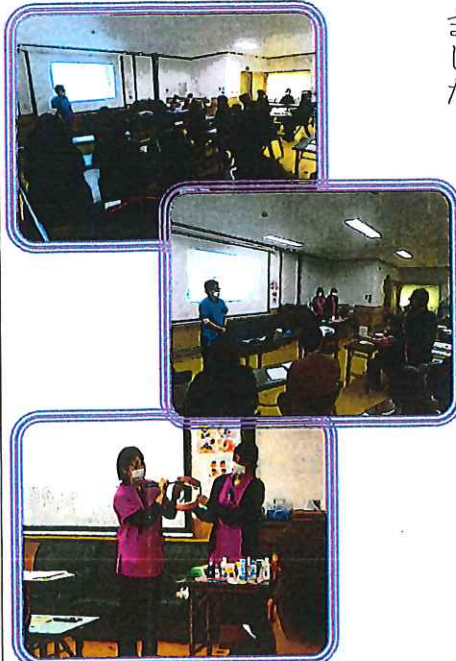


## ゆうすいGH事業所 ・避難訓練

三月五日(日)と十二日(日)にGH四ヶ所の避難訓練を、天草中央消防署と五和分署のご指導により実施しました。天候にも恵まれ、消防署への通報や避難誘導、模擬消火器の操作まで、皆さん真剣な様子で訓練に臨んでおられました。今回の避難訓練を通して、防災に対する意識の更なる向上につなげて行きたいと思えます。

# 施設内研修会

三月十六日(木)に、施設内研修会を実施しました。今回は、オーラルケアサポートさくらの富久清隆先生と歯科衛生士の方々によるQ&A方式、事前アンケートを取りその内容に対して先生が話をして下さいました。



# 給食だより

新緑の美しい季節となりました。日本では茶摘みの時期が来しましたね。

日本では江戸時代から庶民がお茶を楽しみ、お茶を飲んだことにより、お茶からポリフェノールを摂取することによって、細胞が酸化するのを防いでくれます。つまり、お茶からポリフェノールを摂取することで、活性酸素の働きを抑え、老化・ガン・生活習慣病などを予防する効果があります。

カテキンは、高温で抽出されやすく、反対に低温で抽出されにくいという特徴があります。カフェインはさっぱりとした苦味をもたらす成分で、健康作用としては、覚醒作用、利尿作用（老廃物や毒素の排出を促す）、血管収縮/拡張作用があります。カフェインも高温で抽出されやすい特徴があります。

いずれも使いようによっては嬉しい作用ですが、過剰摂取は体調に影響を及ぼす可能性もあるため、摂り過ぎに注意が必要です。



# 医務室最前線

## 高齢者の水分管理

一般的に高齢者の身体の水分量は、若い頃と比べると約10%減り、約50%だと言われています。

高齢者が脱水になりやすい理由として、① 身体の水分量が減る。

② 喉の渇きの感覚機能「口渴中枢」の減退。

③ 食欲不振、嚥下障害などにより水分を十分に摂取できない。

④ 糖尿病による尿量増加、降圧剤での利尿作用。

⑤ 夜間のトイレを避ける為に意図的に水分を十分に摂取しない。

などがあげられます。

日本人の死亡原因の多くを占める脳梗塞や心筋梗塞。最大のリスク原因のひとつに、体内の水分不足があげられます。

脱水症を防ぐポイント。

① こまめに水分と電解質を補給。

② 発汗量に合わせてスポーツ飲料や経口補水液を使う。

③ 目覚め、就寝前に飲む。

以上の事に注意しながら、脱水にならない様に、心がけましょう。



# 脱水症 予防

# 【行事予定】

8月	7月	6月	5月
誕生会 スイカ割り	愛藍ピック 夕涼み 花火大会	七夕 誕生会 買い物外出	端午の節句 ラーメン会 誕生会 買い物外出

※変更になる場合があります。

# 編集後記

新年度がスタートしました。今年の花見は桜が綺麗に咲きほこり、天候にも恵まれました。今年度は様々な行事を通して、利用者の皆さんに沢山の思い出を作ってもらえればと思います。

※個人情報保護法に伴い本誌の写真は、ご本人の許可を得て掲載しております。

## 新入居者紹介

令和5年2月 鈴木 幸子さん  
令和5年3月 柴田 孝子さん  
令和5年3月 前田 壮春さん

## 新職員紹介

令和5年2月 支援員 三嶋 咲稀さん

## 退職者紹介

令和5年3月 支援員 原田 亜紀さん  
令和5年3月 支援員 岩本 恵子さん

