精華町社協

ケアマネだより

14号
2013. 7発行

爽やかな季節が過ぎ、蒸し暑い日が続いていますが、皆さまお変わりありませんか？
毎年この時期になると、ニュースでも話題になる熱中症・脱水症には特に注意する必要があります。
年齢を重ねると体内に溜めておくことのできる水分量（貯水量）は少なくなり、身体から水分が不足することで血が濃くなるので、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。脱水症状のサインは、口の渇き･頭痛･吐き気・めまい・皮膚の乾燥・体温上昇・だるさ・尿の減少などです。もし、脱水症状になった時の対処の一例として、“経口補水塩”をお勧めします。水１リットルに対して砂糖小さじ４・塩小さじ半分で作ることができます。スポーツドリンクも効果がありますので、一度に飲まず、小まめにとるように心がけてください。
これから暑い日が続きますが、熱中症・脱水対策を万全にしてこの夏を乗り切っていきましょう。

社協ケアマネたちのとある一日～事業所訪問編～

奈良高山にある小規模デイサービス『エバ』さん。
写真をとろうとお話ししたら、わいわいと集まっていただき全員で記念撮影となりました^０^
自宅にいるような落ち着きのあるデイサービスさんです^^

木津川台にあるデイサービス『ゆりのき』さん。
お伺いした時レクリエーションの真最中！いすを勧めていただいたので、ご一緒しました。
皆さん明るい声がよく響く、元気なデイサービスさんです（^-^）

v^o^v 裏面へつづきます w^o^w

精華町祝園にあるデイ**『せいかの郷』**さんへリハビリ中にお邪魔しました。
機械を使った運動など、状態に合った運動に取り組んでいます。合間には”足湯”でほっこりタイム(*^ ^*)

奈良市法蓮町にあるデイ**『八重桜』**さん。
お食事前のせわしい時間でしたが、気持ちよく周りを囲んでニッコリ撮影となりました^O^

『天野医院通所リハビリ』さんです。午前中に作ったできたてほやほやのひまわりのパネルを前に皆さんでパチリ!!皆さんの表情が非常に柔らかかったのが印象的でした^@^

ティータイム

今回ご紹介するのは、先日発会した精華町介護者家族の会“なでしこの会”です。日ごろ、ご家族を介護されている皆さんですが、お忙しい中でも趣味や地域の行事など様々な活動に参加されています。
精華町が行う”介護者リフレッシュ事業“に参加する中で、交流が生まれ、活動を始めて約2年。何度も打ち合わせを重ねて、5月30日の発会式を迎えました。

祝

当日は、介護されているご家族など100名以上の参加がありました。講演や、役員である介護者の方が、手作りで短冊を作ってお礼として参加者の皆さんに配られるなど大変盛況な船出となりました。
会長さんは、反響の大きさに驚きながらも「一人の力ではなく、皆さんの協力と理解があってこそ」と感謝の言葉を述べられます。参加者の方からは、“なでしこの会”発会のお祝いと期待の声が多数寄せられたそうです。

介護者の方々の集える場として、これからの活動を楽しみに紹介させていただきました。
私たちケアマネジャーもこれからの活動を積極的に応援します!!!　発会おめでとうございます!!!

手作りの短冊!!
真心がつまっています。

NO. 14
発行:(福)精華町社会福祉協議会　在宅介護課　居宅介護支援係
住所:京都府相楽郡精華町南稲八妻砂留 22－1
連絡先:TEL0774－98－3398　FAX0774－98－3559