



# さかえ通信

令和2年  
7月号

はあとふるあたご デイサービスセンターさかえ

梅雨にはいり、蒸し暑い日もあれば、ちょっと肌寒い日もあり、体温調節が難しい季節です。さかえでは、日々の過ごし方や献立にも夏の装いが感じられるように、工夫してまいります。

熱中症や脱水症状が起こりやすくなる季節ですので、こまめに水分を摂りながら、梅雨を乗り切りましょう！！



しらさぎ森林公園の花菖蒲が見ごろを迎えました。  
コロナ感染症対策で、例年のように毎日外出することが難しいですが、久しぶりのお出かけは良い気分転換になりました。





# さかえの日常



今年もボランティア様のお力添えにより、笹の葉と紫蘇の収穫ができました。採りたての笹は持ち帰ったあと、皆様にお手伝いいただき、茎を切り、枚数を数えました。後日、ちまきや笹団子づくりに使う予定です。



摘んできた紫蘇を使って、早速ジュースを作りました。

紫蘇ジュースに効能として【アレルギー予防】【血液サラサラ効果】【腸整・食欲効果】

【疲労回復効果】【風邪予防効果】【ダイエット効果】【美肌効果】などが挙げられるそうです！

出来立ての紫蘇ジュースは格別！！お代わりされる方もいらっしゃいました。

第二弾の紫蘇ジュース作りも予定しています。皆様、お手伝いをお願いしますね♪



【お客様をパシャリ📷】

6 月は父の日になんで男性のお客様に黄色いバラをプレゼントしました。



# 口腔ケア向上事業 事業所勉強会

6/9、三条市口腔ケア向上事業（要支援の方が対象）の集団検診がありました。集団検診後、担当のあいは歯科医院様より職員に対し、口腔ケアに関するアドバイスをいただきました。



- ・高齢者はブラシが大きめの歯ブラシを使用したほうが磨きやすい。
- ・歯の面よりも歯間にブラシを当てて磨くことを意識する。
- ・口洗浄剤の使用よりも水で強くブクブクしたほうが効果的。
- ・義歯は歯磨き粉を使わない（研磨剤が入っているため）
- ・義歯のぬめりは中性食器洗剤を使ってもよい。



両手の親指と人差し指をくっつけて円を作り、ふくらはぎにあてた際、指がくっつかないと筋肉がしっかりしている、逆に隙間があると筋肉が少ない指標になるそうです。全身の健康状態はお口にも影響を及ぼすようなので、筋力の維持は重要です！

など、たくさんアドバイスをいただき、口腔ケアの重要性を振り返る良い機会となりました。



6月の事業所内勉強会は『食中毒』について行いましたが、ここでは、天候の関係で延期になっていた『安全運転講習』の様子をお伝えいたします。

各車両の操作方法や狭い道での走行練習をはじめ、職員が普段座る機会のない車いす座席に実際に乗り、どの程度れるのか…など、実地体験を行いました。急ブレーキやスピードの加速によっては、揺れや振動がダイレクトに感じることもあり、日頃の運転を振り返る良い機会となりました。これからも安全して乗車していただけるよう、職員一同気を付けてまいります。



## 6月作品づくりの様子



## 移動図書



## 調理レク

