

# みやぎだより

平成28年9月 第59号

発行  
社会福祉法人みやぎ会  
デイサービスセンターみやぎ  
デイサービスセンターばんちょう  
みやぎ居宅介護支援事業所  
みやぎヘルパーステーション  
地域密着型通所介護 きずな

# みやぎ ばんちょう 夏祭り



〈ベッパー君〉

「こんにちは、ベッパーです」



〈ハワイ音頭〉

「アロハ〜♪ きれいでしょ??」



〈大抽選会〉

「今年の1等賞!!!」

今年も、30度を超す真夏日が続く、年々、暑さが厳しくなっていますが…そんな中、暑さに負けず8月はデイサービスセンターみやぎ・地域密着型通所介護きずな、9月はデイサービスセンターばんちょうで恒例の納涼祭が行われました。

みやぎでは、ハワイをテーマに南国をイメージした入浴を楽しんで頂き、職員余興では、ハワイ音頭を披露し大いに盛り上がりました。

また、ばんちょうでは、恒例の青葉保育園園児による和太鼓、大抽選会、射的などで縁日気分を楽しまれました。

今年も地域の皆様やボランティアの方々に支えられ、大盛況にて終了することができました。

本当にありがとうございました。

〈青葉保育園園児による和太鼓演奏〉



「迫力満点!! 今年もお見事!!!」

〈金魚釣りコーナー〉



「どれどれ… 何匹釣れたかな?」

〈射的コーナー〉



「狙った獲物は逃がさないぞ〜」



さまざまな催しを企画し、皆様に満足して頂けるよう今後も職員一同頑張っていきたいと思っております。

## きずなの風景

早く大きくなあれ!!



さっと炒めるのがコツだよ!



華麗な包丁さばき!!



収穫の時期になり、きゅうりやナス、いんげんなどを収穫し、その日のうちに調理して新鮮な野菜をおいしく頂きました。最後の収穫にさつまいもを控えておりますがどうなるか楽しみです!

## みやぎヘルパーステーション

掃除、調理などの生活援助、外出の付添い、食事介助などの身体介護サービスを提供させて頂いております。

さて、9月に入ると、夏の終わり、秋の始まりというイメージがあります。秋には野菜や果物などたくさんの自然の恵みがありますし、様々な行事も行われる時期でもあります。

過ごしやすい気候ではありますが、日中はまだまだ暑い日も多くあると思います。引き続き、体調管理に気を付けていきたいものですね。

介護について何かお困りの事がございましたら、是非ご相談下さい。お待ちしております。

〈お問い合わせ TEL0178-71-3378 新井山まで〉

## 夏の疲れを引きずっていませんか?

9月に入っても、なんとなく疲れやすい、体がダルいといった不調はありませんか?夏の疲れを引きずって、弱った体力が回復してないかも…。

暑さで食欲不振による栄養不足、冷たいものの食べ過ぎにより胃腸が弱り気味、冷房により外との温度差による自律神経の乱れなどがダルさの原因。食事や生活の改善で疲れた体をケアしましょう。

### 食事

- 疲労回復効果のあるビタミンB1をとる。  
豚肉・うなぎ・レバー・豆腐などの大豆製品・海藻類
- すっぱいものを食べる。  
クエン酸、酢酸は疲労物質の原因である乳酸を取り除きます。
- 温かい食べ物を食べる。  
冷えは血行を悪くし、だるさの原因になります。

### 生活

- 温かいお風呂に入る。  
シャワーだけでは、血流が悪くなり疲労が残ります。湯船に浸かり温まりましょう。
- 睡眠を十分にとる。  
睡眠不足は疲れをためます。十分に睡眠をとり体を休めましょう。

## AED講習会 開催のお知らせ

市内でもAED(自動体外式除細動器)設置箇所が増えてきていますが、皆様、使い方はご存知でしょうか?

そこで、デイサービスセンターみやぎにて、市民ボランティアサークル「いのちの輪」の方を講師にお招きし、講習会を開催いたします。

受講ご希望の方は下記までお問い合わせ下さい。



## ボランティア募集しています

お手伝いやお話相手などして頂ける方を募集しています。詳細は下記までお問い合わせ下さい。

## 体験・見学会実施中!

デイサービスセンターみやぎ・ばんちょう・地域密着型通所介護きずなでは、施設の1日体験・見学会を実施中です!

「デイサービスって、どんな所?何をしているの?誰でも通えるの?」等お気軽にお問い合わせ下さい。

## ご意見・ご希望・お問い合わせ

★デイサービスセンターみやぎ  
★地域密着型通所介護きずな

TEL 0178-71-2270

(担当:上野・久慈・若林)

★デイサービスセンターばんちょう

TEL 0178-72-1070

(担当:柳谷・畠山)