

大石だより

第41号

☆★☆みどころ☆☆★
 1面 ご挨拶・G・H
 2・3面 就労B・生活介護・行事・健康教室
 4面 令和4年度決算報告他

夏の思い出

多機能型事業所大石の里

管理者 大井宏征

今年の夏は、記録的な暑さで、9月に入っても落ち着きそうにありません。岩木山の麓にある大石の里でも暑さは同じで、グループホーム大石の里では、初めて24時間エアコンを使用する日々が続く、利用者の皆さんの体調管理に気をつけながら、生活や作業の支援を行いました。

新型コロナウイルス発生から3年余りが経過し、今年5月に「5類感染症」に移行しました。行動制限はなくなり、発生前の生活に徐々に戻りつつあります。同時に、地域における各イベントも再開、開催されるようになりまし。この夏のイベントには、大石の里でも参加し、たくさん思い出を作りました。

7月末の「岩木夏祭り」では販売活動の他、パレードや出店を楽しみ、8月には「弘前ねぶた祭り」や地元にある世界遺産 大森勝山遺跡での「縄文祭り」に参加しました。特に弘前ねぶた祭りでは、その迫力と賑わいにふれ、いつもの夏が戻ってきたことを実感、板柳町花火大会を見物する等「失った3年間」を取り戻し、新たな思い出を作りました。見物先で見せる利用者皆さんの笑顔と楽しむ姿に安堵し、この先も続くことを願いました。

8月末に新型コロナウイルス感染者が増加傾向にあるとの報道もあり、状況は改善されていませんが、引き続き感染防止に努め、この夏の思い出だけではなく、これからわかる、秋冬等のイベント参加や行事等思い出をたくさん作っていきたいと思います。



大森勝山遺跡の「縄文祭り」見物

◆グループホーム

調理実習 開催！

8月14日、利用者の皆さんと調理実習を行いました。当日は暑い夏に冷たくて、簡単なものと考え、「なめらかマシユマロプリン」を作ることになりました。

材料はマシユマロ・牛乳・牛乳・ミルメークいちご・ホイップクリーム・カラフルシユガーの5つ。調理器具は電子レンジのみ。

マシユマロと牛乳を容器に入れ電子レンジへ！すると意外に皆さん電子レンジの使い方がわからない事が判明……。一緒に操作を行いました。

電子レンジから取り出した後、マシユマロをフォークでつぶし、滑らかになったら、ミルメークいちごを加え、まんべんなく混ぜた後に容器へ入れ冷蔵庫へこままでの時間は30分程度。皆さんからは「本当にこれでいいの？」と不安と疑いの目が……。3時間後、冷蔵庫から取り出したプリンを見て「固まってる！」と安心され、ホイップクリームとカラフルシユガーでデコレーションして出来上がり。「かわいくできた!!」「上手くできた」と嬉しそうでした。自家製りんごのシャーベットを添えてさあ美食!!

「美味しい「マシユマロプリン」ができる」とは

思っていたいなかった「あまりにも簡単で1人でもできそう」「また計画して！」と嬉しい言葉が次々と聞かれ、計画して良かったと思います!!

次回も、簡単で美味しいものを計画したいと思っています!!



◆就労B作業 農産



大石の里に畑が増えました！日当たりの良い広大な土地です。今ある畑より、勾配がなだらかなので、作業する利用者さんも仕事しやすいようです。

まずは今年、春にジャガイモを植えました。そして、8月上旬に収穫です。どんな作物もそうですが、収穫は利用者さんにとって楽しい作業のひとつです。夢中になって、会話もせず、じゃがいもを掘ることに集中していました。



今年は暑い日が多く、畑作業は例年よりも気力・体力を要します。もちろん熱中症には気を付けていますが、無理をすることなく収穫を楽しみ、来年につなげたいと思います。



◆就労B作業ホール

就労Bのホールでは、新しい作業が増えました。『フルーツキャップ』のお仕事です。誰もがどこかで目にしたことのある、果物を優しく包みこんでいる、あの『ネット』です。

バラバラになっている『フルーツキャップ』を一個ずつ折り畳み、5枚セットにして輪ゴム止め。さらにそれを箱型に整えて、決められた個数にまとめて納品します。

簡単に見える作業ですが、破れが無いか確認したり、力を入れ過ぎて広げないように扱い、ゴム痕がつかないように素早くセットしたりと、なかなか器用さが求められます。

時々、職員に指導を受けながら、一生懸命黙々と日々取り組んでおります。いろいろな作業があると、自分の体調に合わせて作業を選ぶこともできます。

今後、様々な作業を選択できるよう作業の幅を広げチャレンジ出来る環境作りを目指しています。

いいと思います。



◆生活介護

6月末、生活介護の利用者さんを連れて、鰯ヶ沢町のはまなす公園へ出かけました。

天候にも恵まれ、太陽の光が海に反射し、水面がキラキラと輝いており、風も気持ちよく外出支援日和となりました。

利用者さんに、感想を聞いたところ、「車での移動に疲れたが、海を眺めて気分転換ができて良かった」という利用者さんの感想が聞くことが出来たので計画したことが良かったと感じております。

この3年間は、新型コロナウイルス感染症を懸念して、外出支援を控えておりましたが、今年は、コロナウィルス感染症の位置づけが5類となり、外出支援を計画出来るようになりました。

また利用者さん喜んでいただけよう外出的支援計画をしたいと思います。



第9回

けんこう情報室

夏バテについて

今年は、例年に比べ早い時期から暑い日が続き、疲れがとれない、だるい、食欲がわかない、など、夏バテかなあ？と感じている方が多いのではないのでしょうか。

「夏バテ」とは、夏の高温・多湿に対応できずに生じる体の不調の総称です。

脱水や栄養不足、体の機能を調整する自律神経の乱れなどが原因で起こります。夏は汗を多くかくため、水分を多くとらないと脱水になってしまいます。暑さにより、食欲が落ち、さっぱりしたものを多く食べることで、栄養が不足しがちです。冷房の効いた部屋と、外の行き来による、急激な温度変化が一日何度もあると、体温調整をしている自律神経に負担がかかり、疲れやすくなってしまいます。

夏に負けない身体を作るために、まずはしっかり食べましょう。筋肉の疲労回復への働きが期待できる「たんぱく質」を含む肉や魚、疲労回復に役立つとされる「ビタミン」が豊富な野菜や果物、汗で流れて不足しがちな「ミネラル」が含まれている牛乳や海藻などがおすすめです。

睡眠をしっかりとる事も大事ですが、軽い運動で、筋肉と神経を刺激し全身の血流を促すと、自律神経のバランスが整い、疲労回復につながります。涼しい場所や時間帯を選んでウォーキングや軽い筋トレ、ストレッチなど行ってみるのもいいかもしれませんね。

夏バテを防ぐ7か条

- ①生活リズムを一定に
- ②冷房で身体を冷やしすぎない
- ③睡眠をしっかりとる
- ④適度な運動
- ⑤入浴時は湯船（40℃、10分）につかる
- ⑥こまめな水分補給（のどが渇く前に飲む！）
- ⑦栄養バランスのいい食事を心がける



ツデーマーチ 6/10



長く感じた5kmでしたが、無事に完歩しました！知らない道を歩くのは、小さな冒険のようでとても楽しかったようです。

2023.夏



岩木夏祭り見物 7/29



パレード見物～〇〇



もちろん
屋台も

楽しみ
ました！



弘前ねぶた祭り見物 8/4



板柳花火大会見物 8/11



お弁当を持って
気分は
ピクニック♪



