

梅雨の時期の過ごし方



5月は良いお天気に恵まれ、日々気持ちよく過ごすことができたのではないのでしょうか。これから梅雨に向かい、ジメジメ、ムシムシちょっと憂鬱な気分になる日もあるかもしれません。それは、梅雨時期には気圧の変化によって身体の不調が出やすくなるからです。

例えば・・・ ●体のだるさや疲れ ●頭痛や食欲不振 ●肩こり、腰痛 等々

現在では気象の変化が原因とみられる症状を「気象病」と呼びます。

気象病の多くは自律神経の乱れから引き起こされ、イライラしやすい、集中力低下など精神面にも及びます。さらに、体調不良には湿度も関係し、同じ温度であっても湿度が高いと不快感が強まりストレスにつながりますので、エアコンの除湿機能や扇風機、サーキュレータなど快適に過ごせるよう上手に活用してみましょう。

また、梅雨時期になると湿度や気温が上昇するため、食中毒も発生しやすくなります。食中毒予防の三原則をきちんと押さえて食中毒の発生を防ぎ、バランスの良い食事と適度な運動・休養で菌に負けない体づくりをし梅雨を乗り切りましょう！

◆ 食中毒予防の三原則 ◆

① つけない・・・洗う、分ける

こまめに手を洗いましょう。調理器具は使用するごとに洗剤で洗い、できるだけ殺菌します。



② 増やさない・・・低温で保存する

肉や魚、野菜などの生鮮食品は購入後すみやかに冷蔵庫へ入れましょう。



③ やっつける・・・加熱、殺菌処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、しっかり加熱して食べましょう。

6月の行事

バラ園見物

おいしい魚の日



職員の異動のお知らせ

特別養護老人ホーム介護専門員 グエン ティ ホン フォン
特別養護老人ホーム介護専門員 田原 めぐ美
特別養護老人ホーム介護専門員 奥田 貞子
以上3名がふくまるハウスで働くことになりました。
皆様よろしくお願ひ致します。

『福祉の心を社会のために』

私たちは施設を利用される方の個人の尊厳を保持し
日々充実した生活を送られるよう支援します。

 社会福祉法人 福寿会

鶴来ふくまるハウス

〒920-2121 石川県白山市鶴来本町4丁目33番地 3

代表電話(076)273-6001 FAX(076)273-6003

e-mail fukumar@fukujyu-kai.jp

ホームページ <http://www.fukujyukai.jp>

ブログでも、ふくまるハウスの様子をご覧いただけます。



令和4年6月

ふくまる便り



特別養護老人ホーム
ほうらいフロア紹介
ししくフロア紹介
ひめフロア紹介
小規模多機能
うららフロア紹介

鶴来ふくまるハウス

広報紙

ほうらいフロア（特養）



天気が良く、久しぶりにウッドデッキに出て皆さんと一緒に外でおやつを食べました。外の新鮮な空気を吸いながらのおやつは一段とおいしく感じますね。

5月とはいえ、まだまだ寒暖差が大きく、服装もどれを着たらいいのかと迷う日々です。体調に気を付けながら、少しずつ外出もできたらいいですね。



ししくフロア（特養）



ふくまるハウスで一番最年長の方で101歳の方です。ご本人やご家族の希望により自宅で1泊することになりました。

ご本人の生活の様子を動画でご家族に伝達したり、自宅で使っている物や動線の確認をしたりしながら準備を整えていきました。

そして、自宅へ向かう日になりました。久しぶりにご家族と過ごすことができ、ご本人も大変喜ばれておりました。

ふくまるハウスに戻られてから感想を尋ねると「よかった」と言葉は少なめでしたが、笑顔が見られており、穏やかな時間を過ごすことができたことが伝わりました。左の写真を現像すると、しばらく握ったままで「これは息子や。この写真はどこにもやらんといてね」と話しておりました。またこのような時間を作るお手伝いをさせていただきたいと思います。

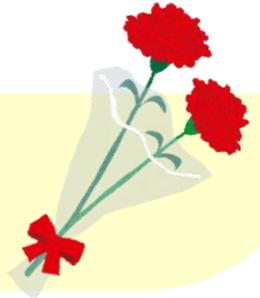
ひめフロア（特養）



母の日として、日頃の感謝をお伝えするために手作りのカーネーションを用意しました。折り紙を合わせて少しずつ花の形を整えながら、花束の様にまとめました。カーネーション独特の花びらを表現するために、紙の先を爪楊枝で丸めて整えて作りました。ポイントは、立体的になるように紙を接着していくことです。

女性の入居者1人1人にお渡しすると「きれいやわ」「ありがとう」と言ってくださり、とても喜ばれていました。皆様の笑顔を見ることができてとてもうれしく思います。

「いつもありがとう」



うららフロア（小規模多機能）



皆さんの希望により、日本の渚百選「小舞子海岸」へ海を見に行ってきました。海岸に到着すると「子供の頃来たような気がする」なんて声もありましたよ。日差しも潮風もちょうど良い加減で、とても気持ち良かったです。