



音羽台レジデンスに初めて、たこ焼きの移動販売が来ました。入居者・ショートステイ・デイサービスのご利用者、地域の方や職員も大盛況でした。今後も、様々な移動販売を企画し楽しんで頂ければと思います。

関東では3週間ほど梅雨入りが遅れました。曇りの日は多少ありますが、晴れて気温が上がる日が多く、真夏の水不足が心配ですが、3階の音羽台農園では、ご利用者・職員が朝と晩に一生懸命水やりをしています。居室から見える、満開のひまわりと朝顔が楽しみです。



☆七夕飾り短冊に願いを込めました☆

七夕が近づくと、短冊に書く願い事を、考えるのも、楽しみの一つ... 「何を書いたの?」と思わず、聞いてみたくなるもの...。願い事を伺い、仰った内容に職員は「～さんらしいですね」と、生活の中、垣間見える個性豊かな、その願いに、微笑みを隠せません。一方で、自身の願いは一先ず置き、隣りに居る、大切な方を思う願いが書かれた短冊を見ると、その優しい想いに、胸がアツくなります。ご利用者、ご家族、職員、全ての方に幸せが届いて欲しい! そう願うばかりです!



☆編集後記☆

☆コロナの影響で史上初の3年間隔でオリンピックが開催されます。100年ぶりにパリで開催されますが、日本との時差は7時間。夕方～深夜にかけて放送されるようです。夏の盛り、寝不足で体調を崩さないよう気を付けましょう。理学療法士:高橋

☆最近多い夕暮れ時の雷雨 体温超えの猛暑 異常気象には心身共に堪えます... マスク生活も相まって、免疫力の低下が懸念されています。バランス良い食事、適度な運動、そして自分へのご褒美もお忘れなく! レクエーション:森

【今後の予定】
音羽台秋祭り
10月12日(土)
職員一同
お待ちしております

訪問介護事業所 (ホームヘルパー)

☎ 03-3939-9461

暦の上で立秋(8月7日)から秋となり、この日から秋分までの間の暑さを「残暑」と呼び、気温が「高い」「暑さがおさまらない」ことを「残暑が厳しい」と言います。今年も「厳しい猛暑」「厳しい残暑」が予想されています。夏を元気に過ごすために ①水分をとる ②バランスの良い食事をとる ③体をやすめる ④エアコン・扇風機を使い適温で過ごすなどに気を配り日々の生活を送りましょう。

暑さで外出の頻度が減る時期です。ご自宅で「テレビを見ながら!」「思いついた時に!」「ちょっとした時間」で体を動かし、身体機能を維持しましょう。

- ★つま先上げ
- ★かかとあげ
- ★足首を動かす
足首をグルグル回す
- ★自重トレーニング
片足を重りに
上げ下げをする



時間のある時に「各10回くらい」を目安にやってみましょう!
足首を柔らかくすると転びにくくなりますよ!!
(音羽台デイサービス作業療法士より)

実演
ヘルパーご利用者様

居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー)

☎ 03-3939-0217

無理のない節電で、環境を意識した生活へ

○気候変動による、猛暑日の増加

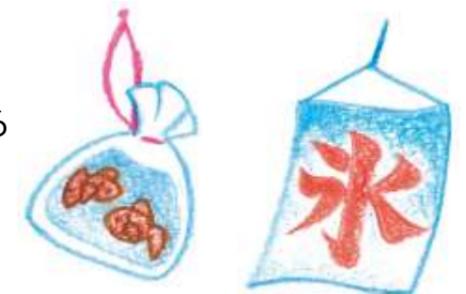
・毎日暑い日が続いておりましたが、気象庁のデータでは、2023年8月の平均気温は、1875年と比較し4.3℃も上昇しております。気候変動による、地球温暖化の原因は、二酸化炭素やメタンなどの「温室効果ガス」によるものです。温室効果ガスが地球の周りに溜まり、濃度が高まることで、太陽からの熱が宇宙に戻らず気温が上昇していきます。

○無理のない節電で、環境にやさしい生活を...

身近にできる環境対策として、節電が挙げられます。夏の暮らしの工夫を行うことで、無理のない範囲での節電を意識してみましょう。

【身近に取り組める実践例】

- ◇軽装を心掛ける
- ◇うちわや扇子、冷感グッズの活用
- ◇空調と扇風機・サーキュレータを併用し、冷気を循環させる
- ◇LED照明を導入して、少ない電気で部屋を明るくする
- ◇すだれや緑のカーテンを設置し、空調の効率を高める



2024(令和6年) おとわ 音羽台の話題

平素よりご利用頂きありがとうございます

納涼会

暑い夏の始まりに
楽しい射的に金魚すくい♪
そして盆踊り♪
暑さ忘れるひとときでした♪



三遊亭愛楽様

笑いが止まらない
この楽しさサイコーです♪

落語が音羽台デイに
やってきました!!

音羽台デイ ブログ 検索

☆ご新規、利用日増、曜日外利用のご希望がございましたらご相談下さい☆

盆踊り大会

「暑い夏を元気に乗り越えよう!」と、今回のホーム喫茶は盆踊りを行いました。一緒に踊ってくれたご利用者様もいて、和太鼓のひびきを楽しみながら、夏を味わいました。



～小確幸のある
ショートステイ～
音羽台レジデンスの
ショートステイは、
皆様にご利用中に
「小さくはあるけれ
ど確かな幸せ(小確
幸)」を感じることが
できるように努めて
います。人それぞ
れ、小確幸は違いま
すが、おひとりづつ
どのように過ごした
いのか、何をされた
いのかを聴きながら
、小確幸のある時間
を提供したいと考
えています。



【今月の予定】
「おとわ'sキッチン」
「夕暮れ音楽会」等の
企画がございます。お
楽しみに。

「お厨房のお仕事」「おとわ'sキッチン」→ところてん作りでした。いつも、お手伝い頂きありがとうございます。



麻雀
「どうだったかしら?」
と思い出しながら
楽しく行っています。

4Fで「ぶどう」を育てています。収穫はいつ?



～編集後記～ 猛暑と雷雨の繰り返し。脱水症もコロナも手足口病も流行し心配は絶えません。手洗いうがい、水分補給と栄養、休息を取りながら、この夏を乗り切りたいです。相談員 池野

音羽台レジデンス公式ブログ
【音羽台みんなの生活ブログ】配信中

