



訪問介護事業所（ホームヘルパー）

☎ 03-3939-9461

今年も7月がやってきました。熱中症や暑さ対策・暑熱順化など夏にまつわる言葉を耳にする機会が増えてきました。「日中は冷房を使っているけど、夜間は涼しいから大丈夫」と思っていませんか？実は寝ている間も汗をかき、体の水分が失われています。特に高齢になると暑さや喉の渇きを感じにくく気づかないうちに脱水症になることもあります。

こんなことありませんか？

- 夜中に暑くて目が覚める
- 朝起きると体がだるい
- 足がつかることがある
- 寝る前の水分を控えている
- エアコンを点けずに寝ている

予防のポイント

- ◎寝る前にコップ一杯の水を飲む
- ◎エアコンや扇風機を上手に活用する
- ◎室温は28℃以下を目安に
(エアコンの設定温度ではなく、室温を確認!!)
- ◎通気性のいい寝具の利用や、服を着る
- ◎枕元に飲み物を置いておく



トイレが近くなるからと水分を控える方もいますが、暑い夜は無理をせず、少しずつ水分を摂ることが大切です。ぐっすり眠ることも、夏を元気に過ごすコツのひとつ。夜間も熱中症対策も忘れずにしていきましょう！

夜間熱中症のサインかもしれません

* 体調がすぐれない時は、ヘルパー訪問時に声をかけてください。ご一緒に体調の確認をしましょう！

居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

☎ 03-3939-0217



介護保険負担割合証の交付時期です



御提出をお願いします

●介護保険負担割合証とは・・・

介護保険サービスを利用する際に、利用者が支払う自己負担の割合(1割・2割・3割)が記載された証書です。要介護・要支援認定を受けた全ての人に交付され、サービスを利用する際は必ず「介護保険被保険者証」と一緒に事業所や施設に提示する必要があります。

【有効期限】：毎年8月1日～翌年7月31日の1年間。

【交付時期】：新たに介護認定を受けたときや、毎年の更新時期(7月中旬から下旬頃)に市区町村から郵送されます。更新申請の必要はありません。

【注意点】

- ・負担割合は前年の所得をもとに毎年見直されます。
- ・医療保険とは制度が異なる為、医療と介護で負担割合が違うことがあります。

ブログ【音羽台ケアマネジャー Good Job!】

日々の出来事、音羽台での行事、情報発信など、定期的にブログアップしています。『音羽台ケアマネブログ』で検索、ご覧いただけましたら幸いです。



今年の『梅まつり』はおにぎりを握りました～！

今年は梅の実がさっぱり実らず・・・～

例年、6月上旬になると施設内に実った梅の収穫を利用者様と一緒にに行い、収穫した梅で梅ジュースや梅干し作りをしていました。しかし、今年はさっぱり梅の実が無い！



昨年の梅干し作りの様子



ならば今年は、去年漬けた梅干しで“おにぎりを作ろう”！



皆さんさすがの腕前！
まさに年季の入った職人技！
またたく間に大量のおにぎりが完成しました！



「音羽台みんなの生活ブログ」配信中
<http://blog.goo.ne.jp/otowadai>

日々の様子を続々アップしています！
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」もぜひご覧ください！



～編集後記～

ご入居者様の日々の生活に少しでも楽しさと潤いが生まれますように、いろいろなイベントをたくさん開催していきます。お近くにお越しの際には、少しの時間でも結構ですので是非ふらっとお立ち寄りいただければ幸いです。事務課 浅野

特別養護老人ホーム 音羽台レジデンス

〒175-0094 東京都板橋区成増4-33-1

TEL:03-3939-9466 FAX:03-3939-0299

ホームページ <http://www.suissei-kai.jp/>



社会福祉法人
翠生会

2026(令和8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

恒例の運動会開催!!
紅白分けて激戦の2日間でした♪



握りに握った98個のおむすび♪

クレープの大きさと味に大満足♪

園芸部の頑張りが実ります♪

音羽台デイ ブログ



☆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☆



音羽台高齢者在宅サービスセンター
〒175-0094 東京都板橋区成増4-33-1
Tel: 03-3939-0291 Fax: 03-3939-0344
HP: <http://www.suisei-kai.jp/>

大豆箸つかみゲーム



百人一首(かるた)遊び



「おにぎり100個作りましょう会」に参加

昨年収穫した音羽台の梅で作った梅干しやおかか、昆布でおにぎり100個、テイや特養の皆さんと一緒に作りました。



「厨房のお仕事」 毎朝お手伝い頂きありがとうございます。翌日の食事が楽しみ!



「ショートステイの専門レク(当日のお楽しみ)」
頭の体操や、回想法を使ったクイズ、サックスによる懐かしい曲の演奏など毎週、火・木・土にお楽しみ頂けます。皆さん毎回楽しく参加されています。



～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努めています。人それぞれ、小確幸は違いますが、おひとりずつ、どのように過ごしたいのか、何をされたいのかを聞きながら、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」、「お買い物サロン」等を行います。詳細は活動表でお知らせいたします。



おとわんくん

～編集後記～

皆さんは七夕で何を願いますか? 「健康」「長寿」... 蒸暑い日が続いております。熱中症にはくれぐれもお気をつけてお過ごしください。緊急SSや新規の受付を行っています。ご相談・ご見学も受け付けております。お気軽にご連絡下さい。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 QRコードを読み取って下さい。

