

第10回

7月のオレンジ＊カフェ



男性参加者も白玉粉をこねています



7月のくすりのお話は「高血圧の薬と生活の注意点」。高血圧の健康に及ぼす影響、生活上の注意点、高血圧クイズ、血圧を下げる簡単な体操など、楽しく紹介していただきました。

続いてのテーマは“夏のお菓子作り”—「豆腐白玉の冷やしお汁粉」と「高野豆腐の和スイーツ」を作りました。職員がリードする予定が、参加者の方に教えてもらいながらのお菓子作りになりました。「〇〇さんと〇〇さんの料理教室」をしてもらえばいいのではとの声も出たほどです。完成品は美味しくいただきました。最後は、血圧を下げる体操を復習し「川の流れ体操」で終わりました。



美味しくいただきました
嬉しそう

医療生協の増資運動にご協力を

和歌山生協病院を運営する和歌山中央医療生活協同組合(医療生協)は、本年6月の総代会で老人保健施設とサービス付き高齢者住宅、通所リハビリ、障害児通所事業を備えた複合施設建設を決定し、いま建設費用確保のため出資金増資運動(目標2億円)にとりこんでいます。

医療生協は、特養わかばの経営主体である「社会福祉法人わかやま虹の会」設立の母体法人です。

新たな施設建設で一層の連携が期待できます。建設成功に向けて、医療生協組合員の拡大と出資金増資に、みなさまのご支援をお願いします。

施設長 田畑安敏

デイ＊便り



毎日暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。デイサービスの利用者様は「ここは涼しいから良いなあ」と言いながら口腔ケアの後、毎日塗り絵を熱心に塗ってくれています。

他の利用者様の作品を見ながら「上手やな」「綺麗やなあ」とほめあい、「いくらで売れるかなあ」と冗談を言われています。(い)

編集後記

皆様いかがお過ごしでしょうか。暑い日々が続き、しんどさも出てくる事と思います。私も多少しは暑さに慣れなければと思ひ冷房を切ってはみるものの、30分と経たずに点けてしまい、意志の弱さを感じています。



熱中症対策の一つとして、暑熱順化(しょねつじゆんか)をこ存じてでしょうか。暑さに慣れることで熱中症の予防や夏バテ対策になるのです。日常生活の中で運動したり、入浴の際にしっかりと浸かって適度に汗をかいたりすることが必要になってきます。筋トシやストレッチなども取り入れて行きたいですね。

また水分補給にもコツがあり一気に多量の水分を取るのではなく、少しずつ摂取していく事が大切です。まったく冷房を使わないというのは悪手ですので私も冷房とお友達になりながら夏を乗り越えていこうと思ひます。皆様も夏野菜摂りつつ過こしていきましょう。(ち)