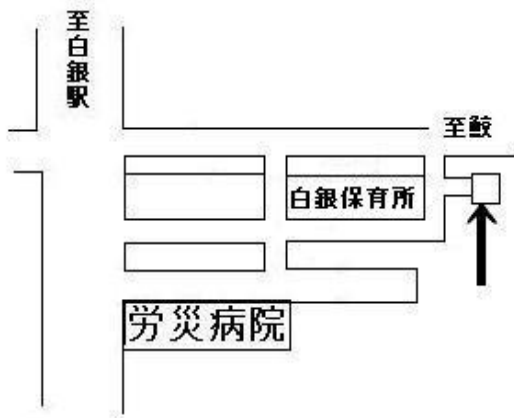


きらきら

7月号 令和6年7月1日発行



壁画より



八戸グリーンハイツ デイサービスセンター

TEL：0178-31-0511

住所：青森県八戸市大字白銀町字沢向15の2

6月の行事・活動

「種差ドライブ」

梅雨の時期に入る前に種差海岸へドライブへ行ってきました。
雨こそ降らなかったものの霧で視界が悪かった日もありましたが、皆さんの懐かしい思い出を聞いたり笑い合ったり、楽しいひと時を過ごすことができました。



「運動・リハビリ」

新聞紙を丸めた棒で全身を動かす体操や、指を動かすことで得られる訓練も行っています。

特に折り紙は、皆さんの集中力が凄いです！



「日常の一幕」

ちぎり絵で季節の花を楽しんだり、温泉名で都道府県を当てる脳トレも楽しんでいます。

レクリエーションでは、馬の紐を前後に引いて走らせるグリーンハイツダービーも盛り上がりました！



【 今月の豆知識 】

『パタカ』

高齢者の構音機能（話すこと）と摂食・嚥下機能（食べること）との関連性に関心が集まっているそうです。高齢者の構音機能と嚥下リスクの関連性を研究した報告によれば「パタカ」を滑らかに繰り返し発音できる人は食事動作に問題なく、繰り返し発音できない人はむせ込む・タンが絡む等のトラブルが多いと推測されているそうです。

声を作り出す声帯は、同時に安全に食べ物を飲み込む為の機能（声門閉鎖）も果たしているので、たまには呪文のように「パタカ、パタカ、パタカ」と繰り返ししてみませんか？

お知らせ

7月の行事

☆誕生会☆

誕生日が近い日に行います。

☆縁日☆

7/31～8/2に行いたいと思います。

7月誕生日の皆様

✿小笠原達夫様✿ ・ ✿類家長一様✿

✿木村つゑ様✿ ・ ✿橘勇様✿

✿田村キヌ様✿ ・ ✿沼尾征四郎様✿

✿安田功様✿ ・ ✿伊藤モヨ様✿

✿佐々木喜代美様✿

～デイサービスからのお願い～

☆名前の記入について

忘れ物や物品の紛失を防ぐため、出来るだけ上着・帽子などの持ち物には名前を記入して頂く様、ご協力の程よろしくお願い致します。

☆ひげそり持参について

感染症予防の為、ひげそりのご持参をお願い致しております。又、ひげそりのお預かりはお受け致しかねます。ご協力の程よろしくお願い致します。

☆歯ブラシについて

昼食後の口腔ケアにて、新型コロナウイルスの観点から、各自で歯ブラシを持参して頂く様、御協力よろしくお願い致します。（コップは不要です）

☆感染対策について☆

コロナウイルス感染対策として、デイサービス利用の際はマスクの着用をお願い致します。デイサービス利用の朝、自宅で体温測定を行って頂き 37.5℃以上の場合はお休みのご協力をお願い致します。お手数をお掛け致しますが、自宅で測定した体温を手帳への記入も併せてよろしくお願い致します。

☆電話連絡について☆

利用日当日にお休みとなる際は、7:30～8:00 にデイサービスに電話連絡をお願い致します。**デイサービスセンター電話番号 31-0511**
ご協力をよろしくお願い致します。

～編集後記～

いよいよ東北北部も梅雨入りしましたね。今年は各地で平年より遅い梅雨入りとなったようですが、梅雨明けは平年並みと短期集中型の梅雨と予想されています。大雨や猛暑も懸念されていますので、バランスの良い食事とこまめな水分補給で脱水症・熱中症に気をつけジメジメした梅雨と暑い夏を乗り切りたいですね。

感染症等も大分落ち着いてきていますが、手洗いうがい等含め、感染症に気をつけて過ごしていきましょう。

山内・中崎・中道

簡単体操チェック表

自宅でできる簡単な体操をご紹介します！チェック表もありますので、活用してみてくださいね！
今月の体操は、手首足首ほぐしです。

「右回りに回す！左回りに回す！左右にぶらぶら！各５回」

食事はもちろん、物を持ったり歩行する際、杖をつかうなどすべての生活において手首・足首は重要な役割を果たしてくれています。しっかりほぐしておきましょう。

急がずゆっくり時間をかけておこなってくださいね！

7月	チェック欄	7月	チェック欄
1日		16日	
2日		17日	
3日		18日	
4日		19日	
5日		20日	
6日		21日	
7日		22日	
8日		23日	
9日		24日	
10日		25日	
11日		26日	
12日		27日	
13日		28日	
14日		29日	
15日		30日	
		31日	

八戸グリーンハイツに繋がるQRコードです。

各事業所の情報やデイサービス職員のブログ等掲載したいしますので、是非、のぞいて見てください。

携帯電話から読み取ることでご覧いただけます。

