

熱中症を予防しましょう！

実は発生場所は住居（ベランダ、庭含む）が最も多く、室内でも注意が必要です。自覚症状を感じない場合もあるので熱中症予防対策をしっかりと行い、元気に暑い夏を過ごしましょう。

熱中症の主な症状
めまい、立ちくらみ、生あくび、大量発汗、筋肉のこむら返り、筋肉痛
↓ 症状が進むと...
頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力、虚脱感



熱中症予防のポイント

- 冷房、扇風機を使用する
- こまめに水分補給する
- 外出時は帽子や日傘を使用する
- 「熱中症警戒アラート」発出中は外出を控える

※消防庁のリーフレットを基に作成

特別養護老人ホームくらしき 部長 新田 由喜

祝 白寿 オーシャンビュー倉敷 百寿のお祝い♪ 誕生日会♪

祝百歳 池田ノブコ様

この度、池田ノブコ様がめでたく100歳をお迎えになられ皆でお祝いさせて頂く事が出来ました。これからも元気で過ごしてくださいね。

喫茶タイム♪
毎週木曜日に栄養士さんの手作りおやつで喫茶タイムを楽しんでいます。海を眺めながら、楽しいおしゃべりと美味しいスイーツで皆さま笑顔になります♪

今月の誕生日会は菫流美鳳会様にお越し頂き日本舞踊を鑑賞させていただきました！情緒溢れる美空ひばりの曲にのせて繰り広げられる美しい踊りに皆様魅入られてしまいました！美鳳会様、ありがとうございました！

空手道部ニュース

5月31日～6月2日にモロッコにて、プレミアリーグ 2024 カサブランカ大会が開催され、亀龍会空手道部より大内美里沙選手・舟田葵選手が出場致しました。

両選手とも、世界の舞台でも素晴らしい形を披露し、舟田選手は僅差で惜しくも敗退となりましたが、大内選手がプレミアリーグでは初の決勝進出を果たし、準優勝する事ができました。決勝の舞台でも本人らしい堂々とした形を披露し、観客を魅了していました！

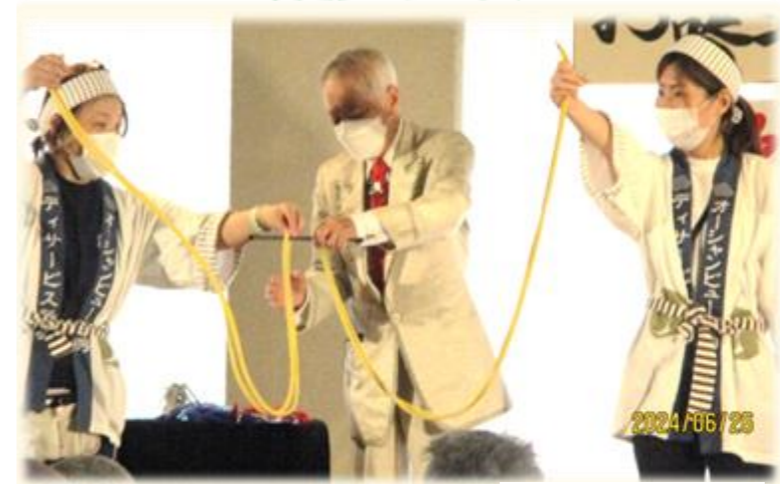
また、国内の大会においても大内選手が関東ブロック大会・関東選手権大会に出場し、優勝する事ができ、国民体育大会への出場が決定いたしました。谷口暁理選手も和歌山県国体予選に中量級代表として出場し優勝するなど、素晴らしい成績を残しております。

今年は6名の選手が亀龍会空手道部から出場できる可能性があり、今後の試合が楽しみです。

新入部員の3名が社会人となり、環境が変わった中でも素晴らしい成績を収めており、空手道部に活気を与えてくれています。この勢いのまま、全日本実業団優勝に向けて更に頑張ってもらいます。

亀龍会空手道部 主将 水杉 優太

オーシャンビュー鷺羽・デイサービス鷺羽 誕生日会



毎週木曜日にはヨガの先生にお越し頂き体操レクリエーションを行っております。身体のリンパを流し、いつまでも健康な体づくりを目指しています。ガンバルーンというボールを使用してエクササイズを行う事もあります。ボールはとて扱いやすくしっかりと握る事が出来ます。

QOLフィットネス



今月の誕生日会は「倉藤孝之」さまにお越しいただきました。見事なマジックに皆さん大興奮でした。演芸の後には皆さんとても満足されておりました。

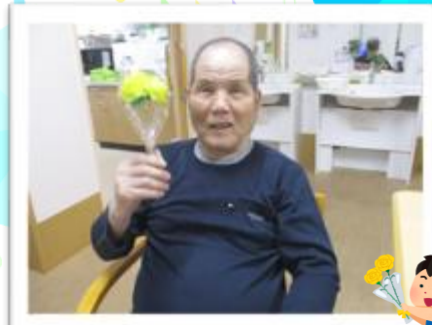


地域密着型特別養護老人ホームくらしき里桜



6月の誕生日会は、萬一座様にお越しいただきました。ステージを降りて利用者様の目の前でショーに、皆さんも拍手喝采！大喜びでした。締めはお馴染みの美空ひばりメドレーで幕を閉じました。楽しい時間をありがとうございました。

誕生日者ご家族様も参加していただきました😊



父の日に職員手作りのお花のプレゼント♥



居酒屋



各ユニットごとに居酒屋の日を開いています😊昔からお酒を飲んでいた方は「美味しいなあ」といい飲みっぷり！希望に応じてノンアルコールの提供も行っています🍷



将棋クラブ



誕生日会 カラオケ大会



『カラオケ大会』久しぶりのカラオケ大会に皆様、とても緊張されていましたが、星影のワルツや高校三年生など、たくさんの素敵な歌声を聴くことができました。



どらやきをお供に美味しいお抹茶をたてました。

デイサービス倉敷

誕生日会



今月の演芸は”オカリーナたんぼぼ”様が誕生日のお祝いに演奏してくださりました！

アルト・ソプラノ・テノールなどの大中小の様々なオカリナを使って穏やかで心地よい音色で思わすうっとり聞き入るような演奏でした！

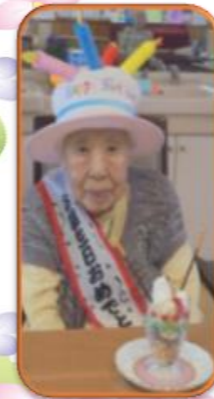
園芸クラブ

6月はDS倉敷利用者様と一緒に園芸クラブを行いました！

みんなで一生懸命作ったプランターはとってもきれいにできました♪



グループホーム倉敷



97歳を迎えられた須澤さん。又、大好きな民謡を聞かせて下さいね。これからもお体に気をつけて、お元気で過ごして下さい。

習字クラブでは、皆さんに書きたい字を書いて頂きました。おやつクラブでは、パフェを作ってくださいました。ボリューム満点！残される方はいなかったそうです（笑）GH倉敷では足を鍛える為、新聞引き寄せゲームを行っています。競いながらなので皆一生懸命です。笑いありのおすすめゲームです!!



デイサービス亀山

『カラオケ大会』素敵な着物をお召しになり、素敵な歌声で熱唱されました🎤

『ガネーシャカレー』“ナン”と！！ご飯もついた、ボリューム満点のインドカレーを初めて召し上がった方も多く、大変喜ばれていました。



『味加久の日』旬の野菜や海老が入った天丼で、とても美味しかったですね。