

お散歩@二条

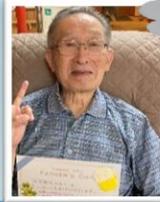
デイサービス



外出イベント



父の日



フォーライフ桃郷便り

発行所
毎日寿心社
世田谷区北島山7-8-11
TEL03-3300-1600

7月号

※感染症対策は十分に配慮しております。

施設での行事およびイベント紹介

【2024年7月イベント予定】

- 15日(月)～20日(土)：かき氷イベント(デイ)
- 23日(火)：ふわふわミルク練乳&宇治金時作り(デイ)



【2024年8月イベント予定】

- 1日(木)：夏祭り屋台イベント(デイ)
- 4日(日)：たまご蒸しパン作り(ショート)
- 15日(木)：スイカ割りイベント(デイ)
- 31日(土)：夏祭りイベント(3条)



～ 施設からのお知らせ ～

屋上庭園のご案内

現在、屋上の花壇を畑として運用しています！職員とご利用者とでトマト、綿花、バラを育てています！日差しが強く熱中症アラートが頻繁に出る時期ではございますが、もしよろしければ、ご面会の際にお散歩してはいかがでしょうか？！

ご面会対応につきましては、周辺施設等でも感染症が再度流行している状況ではございますが、現行の対応を継続（面会可能時間9：00～11：30と13：00～14：30、30分/回、1度の入館可能人数/2人）させていただきます。屋上庭園へ向かうには鍵が必要になりますので、入館名簿をご記入いただく際に事務所にお声掛けください。



暑さに負けず

ここ数日、猛暑日が続いている7月初週。皆様体調を崩していませんか？ 急な暑さで身体がついていけないですね。これも地球温暖化の影響でしょうか、年々暑さが増していくのだから、猛暑(もうしょ)うが無い!!なんて、くだらないダジャレが出るくらい頭の切れも暑さでやられている厨房職員の高野です。しかしながら、ここ数年の暑さは異常です。厨房で働くものとしては“苦行か!”とツッコミたくなるほどです。

厨房内でも、最も暑いのが「洗い場」。お湯を使いながらの洗浄作業なので、洗浄スタッフは汗だくで作業に取り組んでくれています。洗い場だけに、ココは洗浄(戦場)だ!!などと、又も切れのないダジャレをすいません。いやはや、本当に毎日嫌な顔ひとつせず作業に取り組んでくれている厨房スタッフ一同には感謝の気持ちしかありません。



ご入居者やご利用者に美味しい食事を提供するために、厨房職員は毎日頑張っています!

栄養調理課 高野 和彦

暑さ対策してますか?

今年もすでに猛暑日が続いており、ニュースでは熱中症警戒アラートが発表されています。去年は熱中症で救急搬送された人数は7000人を超えたそうです。皆様は外出時、何か対策していますか？ 私は暑さがとても苦手で、毎年グッズを使い、何とか夏を乗り切っています。そのグッズを何個か紹介したいと思います。

◆ネックリング◆

「体感-8℃」と謳っている、首元を冷やす暑さ対策グッズです。リング自体が吸熱・放熱し、優しい冷たさが長時間キープします。

◆日傘◆

直射日光を避け、体感温度が下がります。最近は折り畳み式で、晴雨兼用なものが多いです。スマホと同じ程の重さの物もあり、手が疲れず使用できます。

◆冷却プレート付扇風機◆

持ち運び用の携帯扇風機は皆様もご存じだと思いますが、冷却プレート搭載のものが出ています。おでこや首元を直接冷たさを感じられます。



ショートステイ 小松 駿也

職員紹介

Vol. 77

施設サービス部 東3条

小○ 和○ さん

Q1 ご出身と血液検査は?

東京生まれのA型です!

Q2 特技は何ですか?

どこでも寝られることです。

Q3 最近あった幸せなことは?

初めて、ブルーベリーの摘み取り体験が出来たことです!

Q4 尊敬する人物は?

社会に出て、介護福祉士としての在り方、**学びを教えて下さった先生です。**



Q5 介護の仕事に興味を持ったきっかけは?

高校生の時に怪我をして、足が不自由になったことが、きっかけです。

Q6 最後に一言おねがいます!!

未熟なところや、至らないところも多くあると思いますが、ご利用者、ご家族共に信頼していただけるように、努力してまいります。どうぞ、宜しくお願いいたします。

今このジムに通い始めて9年ほどになります。これだけジムに通っていると、見た目もそこそここのマッチョになつてきたので、最近他のジム会員さんや施設近所のコンビニ店員さん等からトレーニングのアドバイスを求められることもあります。アドバイスを求められた時に、必ず伝えるのが、「(トレーニングを)継続すること」です。

継続は力なりと言うように、トレーニングは継続することが一番重要で、1週間や1カ月で身体は変わりますが、トレーニングの頻度や強度にもよりますが、1年以上トレーニングを続けることでようやく身体に変化が出るくらいです。露出が増える夏前になるとジムの会員が増えますが、夏前に通い始めても、夏に理想の身体になることはまず無理と断言させていただきます。

仕事も同じで、地道に継続すること、何度もチャレンジし、何度も失敗をすることで、ようやく求めている成果や自分自身の成長につながると思います。

直ぐに結果を求めるのではなく、結果を出すためにどれだけ継続することが出来るのか。短期的な視点ではなく、長期的な目標を持つことが重要だと思います。

筋トレ歴10年以上、フォーライフ歴9年、継続は力なり。

編集長 水上 健

編集後記 継続は力なり