

# ひまわり通信

平成30年 4月号



日	月	火	水	木	金	土
1日 休み	2日 詩吟・囲碁・将棋 ゲーム	3日 ゲーム	4日 体操	5日 囲碁・将棋 カラオケ	6日 書道教室 ゲーム	7日 フラインボー ゲーム
8日 休み	9日 詩吟・囲碁・将棋 体操	10日 グルメデー カラオケ	11日 ゲーム	12日 囲碁・将棋 ゲーム	13日 書道教室 体操	14日 体操
15日 休み	16日 詩吟・囲碁・将棋 ゲーム	17日 ゲーム	18日 体操	19日 囲碁・将棋 体操	20日 書道教室 ゲーム	21日 ゲーム
22日 休み	23日 詩吟・囲碁・将棋 フラパステル カラオケ	24日 体操	25日 ゲーム	26日 囲碁・将棋 ゲーム	27日 書道教室 体操	28日 カラオケ
29日 休み	30日 詩吟・囲碁・将棋 ゲーム	★4月のグルメデー★ 「にぎり寿し」				

## ★平成30年度グルメデーの紹介★

4/10(火)	にぎり寿司
5/10(木)	すき焼き
6/11(月)	揚げたて天ぷら
7/10(火)	うどん打ち実演
8/10(金)	ピザ実演
9/10(月)	バイキング
10/10(水)	蕎麦打ち実演
11/10(土)	にぎり寿司
12/7(金)	おでん
1/10(木)	ぶり解体ショー
2/9(土)	鍋パーティー
3/13(水)	にぎり寿司

ひまわりでは、毎月10日前後でグルメデーを開催しています。職人さんが本格的な料理を作ってくださいたり、目の前で実演があったりと見どころも満載です。

季節や時期にちなんだ料理が味も見た目にも最高で大変好評です。にぎり寿しやブリの解体ショーなどは特に人気です。

グルメデーの日に、追加で利用される方もおられます。参加してみたいと思われる方は、気軽に声をかけてくださいね。



にぎり寿しの屋台

## 入浴設備の紹介

ひまわりの入浴設備を紹介します。

大浴・個浴・機械浴・リフト浴と、寝たまま湯に浸かれる寝浴があります。大浴はゆったりと浸かれ、賑やかな話し声が聞こえてきます。銭湯のような大きさがあるので、「気持ちいい」と大好評です。

個浴は半埋め込み式の形状です。最近多くなった風呂の形状として、半分寝そべったようなユニットバスがありますが、高齢者にとっては、半埋め込み式の方が安全に入浴できると言われています。それは、しっかりと良い姿勢で座れる、立ちあがりしやすい、おぼれにくい、といったメリットがあるからです。

機械浴やリフト浴は、浴槽への出入りが難しい方や、立ちくらみなどの体調の変化が起きやすい方が入られます。湯に浸かることで、高齢者は血圧の変化が急激に起きやすく、立ちくらみなどの症状を訴えられることがあります。安全に入浴できるよう、その方の体調に合わせ、入浴方法を選択できます。

寝浴は、座位で入ることが難しい方などが利用されます。



大浴



リフト浴



機械浴

ひまわりでは、自立支援(自分でできることを増やし、自分の能力を発揮できるよう援助する)を考えた介護を実施しています。入浴場面では、脱衣、着衣、洗髪、洗身、浴槽への出入り、など様々な動作が必要です。その方の能力に合わせ、出来ることは自分で、できないところは試してみながら適度に介助することで、その方の能力を最大限に活かしながら動作をしていただくよう心掛けています。その小さな積み重ねが、生活能力の維持に繋がると考えているからです。

動作に関しては、集団で行う体操に、背中をタオルでこする運動や、足をしっかりとあげて浴槽をまたぐ練習をするなど、日々の運動にも取り入れています。高齢になると、手を背中に回すことや、手が上り難いなど、肩の関節が固くなってきます。体操などでしっかりと関節を柔らかくし、動作を練習しておくことも、日々の生活能力の維持に役立ちます。

タオルを使った肩の体操



ひまわりでは、生活環境や能力などを考慮し、必要があれば要支援の方でも入浴して頂くようにしています。自宅が入ることが難しくなってきた、など困られることがありましたら、ご相談ください。

ふれあいセンター協同

デイサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同 2階

安佐南区西原九丁目8-22

電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚

●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。

昼食付無料体験利用実施中！！☆お気軽にお問合せください☆

