



## 調理実演・クッキング



毎月1回、シダックス様による調理実演をおこなっています♪天ぷらやお好み焼き等、目の前で調理をしてくれますので出来立て熱々で味も最高です☆。また、クッキング週間では利用者様と一緒にピザやクレープ等を調理しています♪。



## 園外散策・菜園



周囲を野山に囲まれ、自然豊かな環境の下、四季の移り変わりを感じながら穏やかな時間が流れています。時折遊びに来る鹿の家族やキジ。数年前には熊のも・・・そんな立地条件を生かし、畑では花や野菜を育てています。今年はトマトやナス、トウモロコシやピーマン、オクラにメロン、じゃがいも等々を植えました♪少しずつ収穫も始まっております。



特別養護老人ホーム

# 南寿園

## ほほえみ No.1

発行：南寿園デイサービスセンター

住所：秋田市上北手猿田字後谷地108番地3

TEL：018（829）0700

FAX：018（829）0666

Eメール：nanjuen-zaitaku@beach.ocn.ne.jp

### 令和2年度南寿園デイサービスセンター広報誌『ほほえみ』No.1ご紹介

令和2年度広報誌『ほほえみNo.1』発行です。今後もデイサービスでの活動風景を中心に作成していきたいと考えております。今年はコロナウィルスの影響もあり、思うような活動は出来ておりませんが、園芸作業やクッキング、ゲーム等活動も工夫しながら行うよう心掛けております。ご意見・ご要望がございましたら、ぜひ参考にさせて頂きたいと思っておりますのでお知らせ下さい。

## 誕生会



☆4月・5月・6月・7月 誕生者様☆

お誕生日おめでとうございます。  
これからも素敵な笑顔で毎日楽しく元気にお過ごしください♪

## 看護師からの一言メモ（夏場に向けて！）



### 熱中症・脱水に注意しましょう！

夏の暑い日差しや高温多湿の気候は体に大きな負担を掛けます。中でも心配なのが熱中症と脱水です。上手に予防し元気に夏を乗り切りましょう。

#### ☆暑くなる日は要注意☆

- ・外へ出るときは帽子や日傘を使って直射日光が当たるのを防ぎましょう。

#### ☆こまめな水分補給☆

- ・喉が渇いた時には既に軽い脱水を引き起こしている場合があります。喉が渇いてから飲むのではなく、喉が渇く前に水分摂取しましょう。
- ・一度に沢山飲むのではなく1日1.5~2Lのお茶や水を200cc程度ずつこまめに摂取するようにしましょう。



#### ☆上手にエアコンを使いましょう☆

- ・気温や湿度が高くなる時は我慢せず、エアコンや扇風機を使い部屋の温度を調節しましょう。こまめな換気も忘れずに。



#### ☆熱中症の症状☆

めまい・立ちくらみ・気分不快・頭痛・吐き気・体のだるさなど。症状が出たら水分摂取し涼しい場所での休息をとり、改善しない場合は医療機関を受診しましょう。

※コロナウイルス流行に伴い外出先でマスクを着用している方も多いと思います。マスクの着用は喉の渇きを感じる感覚を鈍くさせます。喉が渇いた感覚がなくても、水分は失われています。喉が渇いたと感じる前に水分摂取を心掛けましょう。引き続き感染予防に手洗い・うがい・こまめな換気も行ってください。



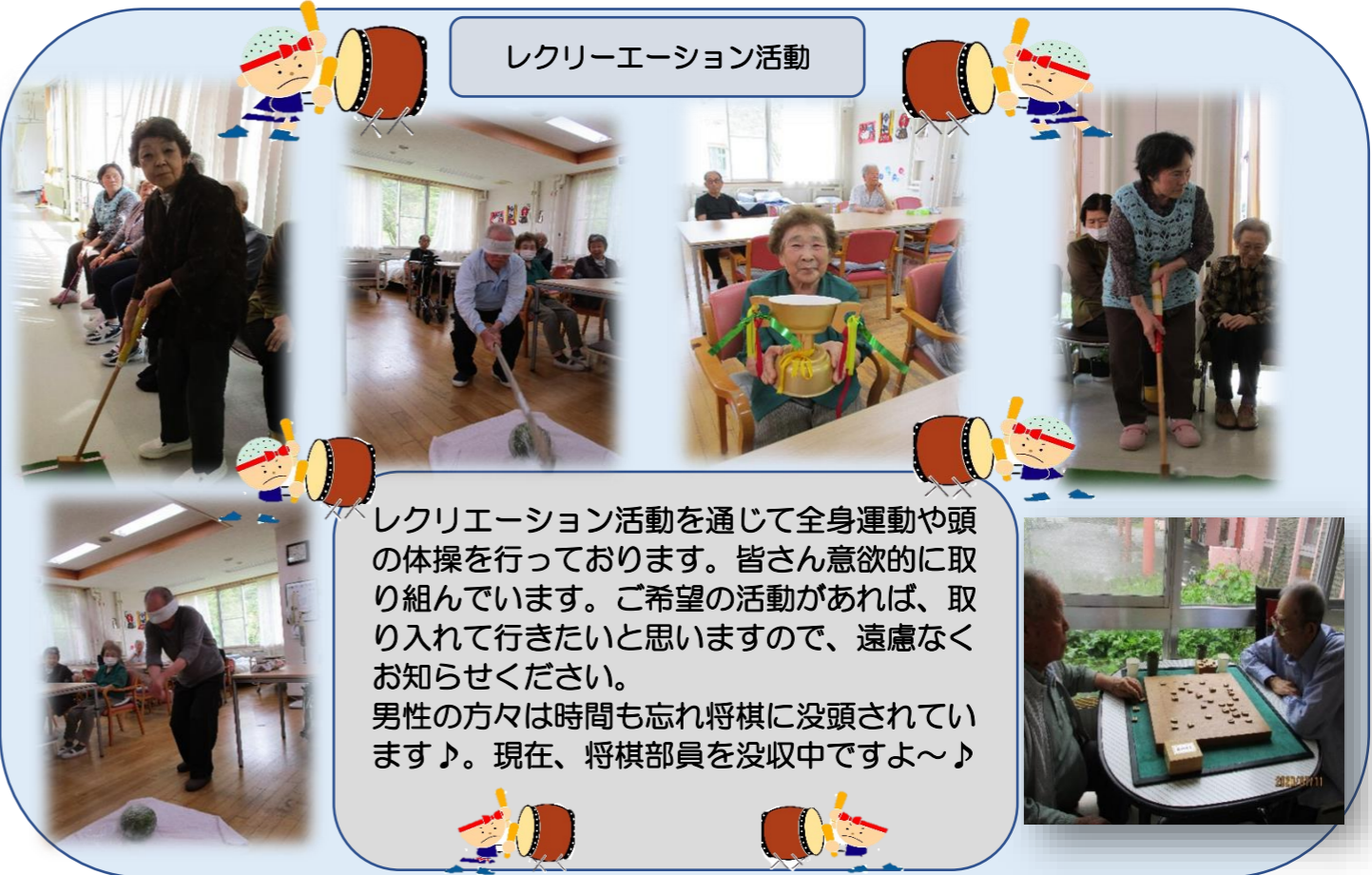
南寿園デイサービスセンター 看護師  
佐藤 章恵

#### ◎編集後記◎

今年度最初の広報誌『ほほえみ』となりました。4月~6月のデイサービスでの活動を写真で掲載致しました。今後も定期的に広報誌を発行し、デイサービスでの過ごし方等ご報告していければと考えております。今後ともよろしくお願い致します。

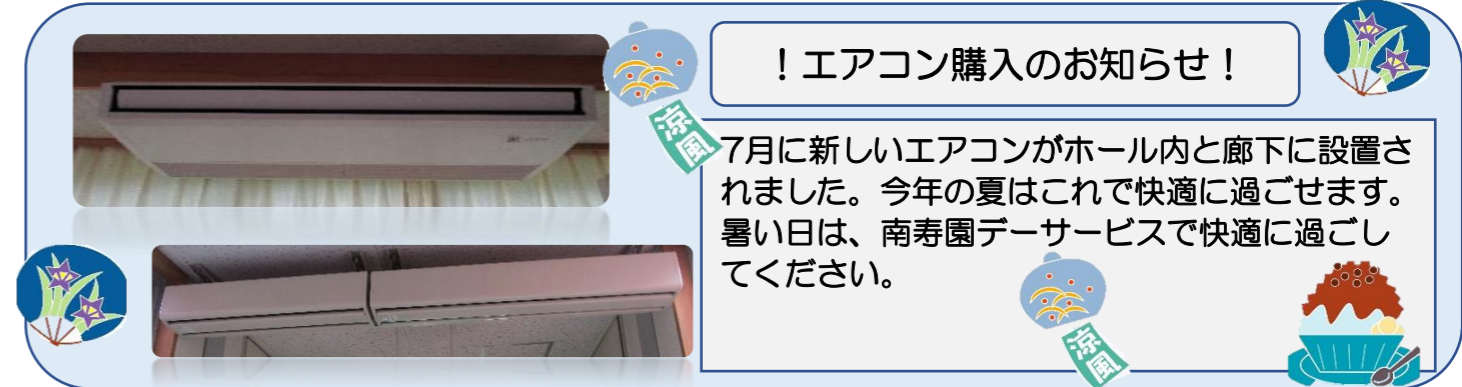
相談員 柴田昌希

### レクリエーション活動



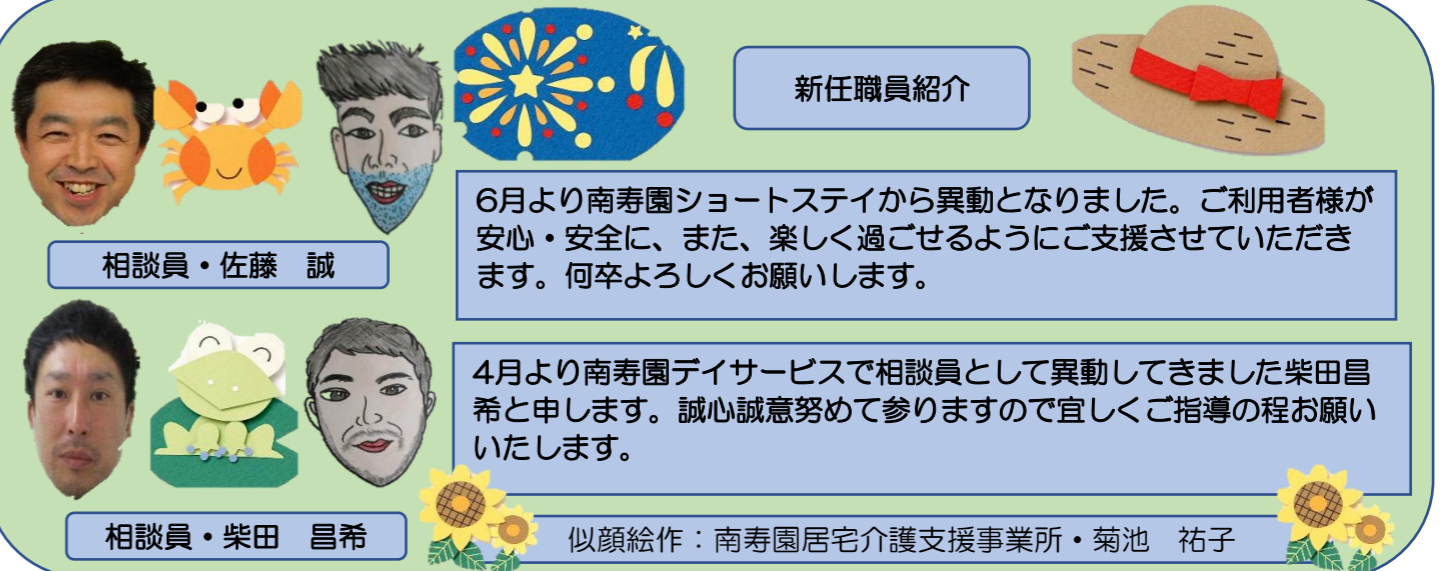
レクリエーション活動を通じて全身運動や頭の体操を行っております。皆さん意欲的に取り組んでいます。ご希望の活動があれば、取り入れて行きたいと思っておりますので、遠慮なくお知らせください。  
男性の方々は時間も忘れ将棋に没頭されています♪。現在、将棋部員を没収中ですよ〜♪

### ！エアコン購入のお知らせ！



7月に新しいエアコンがホール内と廊下に設置されました。今年の夏はこれで快適に過ごせます。暑い日は、南寿園デーサービスで快適に過ごしてください。

### 新任職員紹介



相談員・佐藤 誠

6月より南寿園ショートステイから異動となりました。ご利用様が安心・安全に、また、楽しく過ごせるようにご支援させていただきます。何卒よろしくお願い致します。

相談員・柴田 昌希

4月より南寿園デイサービスで相談員として異動してきました柴田昌希と申します。誠心誠意努めて参りますので宜しくご指導の程お願いいたします。

似顔絵作：南寿園居宅介護支援事業所・菊池 祐子