

おとわ便り

令和5年



小規模多機能ケア音羽の浜
佐世保市東浜町142番1

TEL:0956-33-1234

http://otowanohama.jp



6月号

5月は船越展望所までドライブに行きました。観光客の方もちらほらいらっしゃいました
さわやかな気候でいい気分転換が出来ました(*^-^*)



やっぱり九十九島は
きれいかね～



イチゴ狩りをしました！プランター栽培でしたが花が咲き実がなり赤く熟して...成長を楽しみました♪期待以上の出来上りです。収穫した苺は絵手紙のモデルになったり、みんなで少しづついただきました。

ヤマボウシ倶楽部活動中～お仲間募集中～

鯉のぼりの飾り物を作られました。製作期間は約1ヶ月、ひとつひとつ丁寧に縫い合わせ綿を詰めて完成しました。



絵手紙は収穫したイチゴを「結構難しい」と言いながらもお上手に出来上がりました

子5月5日は鯉のぼり同様、男の子の健やかな成長を願う長崎県特有の縁起物、「鯉生菓子」をいただきました。甘くてとても美味しかったです。日武者飾りの前でも記念写真を写しました



梅雨の時期になり、天候等により送迎時間にズレが生じる事があります、安全運転第一を心がけていきたいと思っておりますので、その際はご了承下さい



看護通信 小規模

梅雨の季節に入りました。温度・湿度が高くなり天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすくなります。十分な休息と栄養をとり体調管理に注意をお願いします。食中毒や熱中症も心配な季節ですこまめな水分摂取や基本的な感染対策を継続し予防に努めていきます。ご自宅でもご協力の程よろしくごお願い致します。(A)



【熱中症のポイント】
〈高齢者の特徴〉

- ①体内の水分が不足しがち
- ②暑さに対する感覚機能が低下する
- ③暑さに対する身体の調節機能が低下する

↓
〈予防法〉

- ・エアコン扇風機を上手に使用している
- ・部屋の風通しを良くしている
- ・必要に応じてマスクを外している
- ・こまめに水分補給している
- ・暑いときは無理しない



佐世保港に入港していた米原子力空母ニミッツがとてもよく見えました、いつもより大きい船にビックリです！携帯電話で写真を撮ったり手を振ったり音羽の浜でもにぎやかな数日間でした。



お～い向こうからも見よすやろか？

たこ焼きとホットプレートで瓦そばをしました。



たこ焼きは毎回人気のメニューです「出来立てはなかなか食べられんよ」と皆さん喜ばれます。瓦そばは今回初めての挑戦、おそばの上に沢山の錦糸卵と甘辛いお肉をトッピング、初めての味はどうだったかな(^-^)

6月は歯の衛生月間です、健康な歯を保つため「食べたらずる」習慣を身につけ歯の健康寿命をのばしましょう



6月・7月の行事予定

6月27日	のど自慢大会
6月29日	6月誕生会
7月7日	七夕
7月(日程調整中)	7月誕生会
7月(日程調整中)	夏祭り

一部内容が変更になる事もございます。

【防災委員】

4月に咲いた菜の花を本に挟めて押し花にしたら完成しました！素敵なおりにりました。読書でも始めたくりました。

