

みはらし

第15号
平成30年
4月発行



春らしい暖かい季節となり、
各ユニットでは雷塚公園の満開になった桜を
見て楽しめました。

とぴっくみはらし

—熱中症の予防と対策—

シーズンを通して暑さに負けない体づくりを続けよう！

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

「水分を」 こまめにとろう

「塩分を」 ほどよく摂ろう

「睡眠環境を」 快適に保とう

「丈夫な体を」 つくろう

特に注意が必要な場所
暑さから身を守ろう！

熱中症の危険からしっかりと身を守る
アクションを取る必要があります。

「飲み物を」 持ち歩こう

「休憩を」 こまめにとろう

「熱中症指数を」 気にしよう

日々の生活の中で暑さに対する工夫をしよう！

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけて和らげる事が出来ます。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

「温度と湿度を」 いつも気にしよう

「室内を」 涼しくしよう

「衣類を」 工夫しよう

「日差しを」 よけよう

「冷却グッズを」 身に着けよう

—編集後記—

雷塚公園の桜が今年も見事に咲きました。事務所の窓から見える桜の景色は心穏やかに現実を忘れさせてくれます。

今年度より広報委員長になりました。広報は委員の一人一人が力を出して取り組んでいるので、委員長とは名ばかりですが、一年間頑張ってみます。よろしくお願ひ致します。

杉山

今期の広報委員です

発行：社会福祉法人 恭篤会
むさし村山苑広報委員会

〒208-0011 武蔵村山市学園2丁目37-5
☎ 042-590-0070 / Fax 042-561-5881
<http://www.kyoutokukai.com/>

30年度 むさし村山苑の行事予定

- ☆納涼祭 8月4日
- ☆敬老会 9月15日
- ☆新年会 1月初旬

多数の参加お待ちしております。

新入職員紹介

今年も「むさし村山苑」にたくさんの仲間が増えました！



池田 竜矢 (介護課)

趣味：バドミントン
 笑顔を忘れることのない介護とがむしゃらに喰らいついて一年目を過ごしたいと思います。



鈴木 剛史 (作業療法士)

趣味：ドライブ
 入居者様に「快適で楽しい生活」を過ごして頂けるよう、貢献していきたいと思います。



渡辺 優希 (介護課)

趣味：映画鑑賞
 今年の新成人ですが、このむさし村山苑で、1人の大人として立派に成長していきたいです。



三浦 和哉 (介護課)

趣味：車、音楽鑑賞
 高齢者介護の仕事は初めてなので1日でも早く仕事を覚えて皆様のお役に立ちたいと思います。



三浦 久子 (介護課)

趣味：音楽鑑賞
 一人一人の心に寄り添う介護を目指して頑張ります。



芳賀 以美子 (介護課)

趣味：読書
 寄り添う心を大切に一日一日を精一杯入居者様と過ごします。



早乙女 希世 (医務課課長)

趣味：ドライブ、サッカー観戦
 明るく、楽しく、元気よくをモットーに頑張ります！
 医務課に遊びに来てくださーい！



阿部 幸子 (音楽療法士)

趣味：オペラ鑑賞、歌舞伎鑑賞
 入居者の皆様楽しい時間を過ごしていただけるよう頑張りたいと思います。



奥水 博幸 (総務課：設備管理)

趣味：スポーツ、アウトドア
 少しでも皆様のお役にたてるよう頑張ります。

地域交流

むさし村山苑では、地域交流の場として1階つどの間を開放しています。
 今回は数多く行われている地域交流の中から『かたりば食堂』と『お互いさまサロン』をご紹介します。

かたりば食堂



MENU!

- ・ごはん
- ・きのこ汁
- ・豚肉の生姜焼き
- ・ねぎの酢味噌和え
- ・大根とあさりの煮物

毎月第3木曜日開店
 500円でお食事できます！
 *予約が必要です

お互いさまサロン



2/16(金)
 理学療法士による
 体操教室をおこないました



『お互いさまサロン』では、体操や脳トレ、様々な講座やレクリエーションをおこない、地域の高齢者の介護予防やいろいろな世代の交流をめざしています。
 むさし村山苑では、第1・3木曜日に開催しています。
 ぜひ遊びにいらしてください。
 お問い合わせは、南部地域包括支援センターへ
 042-590-1477

