

2024.7月号

第3号



みらい訪問新聞



こんにちは！ホームヘルプサービスみらいです。
ようやく梅雨が過ぎて輝く太陽の季節となりました。

今月は水分のお話をしたいと思います。あまり汗をかかない・トイレが近くなるから・と水分を控えている方はいませんか??

60歳以上の方ですと、1日に1~1.5リットル程度が目安になります。500mlのペットボトル約3本分です。こちらはかなり多いように思いますが、身体を維持するために必要な水分量です。飲む回数を増やして、一日を通じてしっかり必要量を摂ることが大事です！

1日の水分量が不足していないかどうかを見極めるには、水分摂取量を"見える化"するのがポイントです。たとえば、いつも使っているコップや湯呑み1杯あたりの容量はどれくらいかを把握して、何杯飲んだかを記録したり、1日分の飲み物のペットボトルを用意して、「ここにある飲み物は午前中の分」「夕飯前に、ここまで飲みきるぞ」というふうに目安を決めると、わかりやすいです！飲み物の種類にこだわりすぎず、「これなら飲める」というものを見つけることも大切です。体調によっても身体が欲する味は変わってくるので、いくつかの飲み物を用意して「何が飲みたい？」と体に聞いてみるのも良いですね。(でもお酒はほどほどにお願いします)ほかにも、水分は食事やおやつでも摂れます。お味噌汁には、程よく塩分も含まれていますので、熱中症予防にも最適です。ゼリーやかき氷、果物なども水分ですので、摂りやすい方法を工夫してみて暑い夏を健康に乗り切りましょう👏

担当：武市

クイズ



問題 この都道府県は？

た た た た た た た
た た た た た た た
た た た た た た

※ヒント 西日本です

問題 何と読むでしょう？

世 世

※ヒント 地名です



5月の車椅子答え

- 1.アームレスト 2.座面シート 3.フットレスト 4.背面シート 5.ブレーキ

7月分の答えは8月号で！

6月号に載せていなくて、ごめんなさい

七夕飾りを制作しました



今年からヘルプでも季節のイベントを行うことになりました！

壁面制作、笹に飾り付けをしました！

皆様にも短冊を書きいただきましたね？

ご協力ありがとうございました♡皆さんの願い方が叶いますように！

みらいには常勤6人、非常勤14人、総勢20人で働いています。

新聞ではどんな職員が働いているのか、紹介していきたいと思います♪ 今月は…仕事が早くて丁寧！困った時、悩んだ時にいつも助けてくれて、励ましてくれます！とっても褒め上手で、利用者様からも職員からも1番頼りにされています。みらいでは必要不可欠な存在です！

職員紹介

介護部門の1番のリーダー武市智加さんにインタビューしました！

①名前・ふりがな・あだ名：武市智加・たけいちちか・たけちゃん

②資格：介護福祉士・相談支援員・調理師 ③誕生日：4月9日 武市さんと話すと笑顔になれます (#^_^#)

④星座：おひつじ ⑤干支：いのしし

⑥血液型：A型 ⑦趣味：お風呂

⑧好きなキャラクター・芸能人：おばんちゅうさぎ

⑨休みの日何してる？：半身浴、マッサージ

⑩みらい(訪問)のいいところ：善人ばかり



みらいにはたくさんの利用者様がいます！

マイクを持たせたら日本一！！とてもすばらしいあいさつをしてくれます

R.K様にインタビューのご協力いただきました

ご利用者様紹介

(名姓)

①イニシャル：R.K様 ②誕生日：昭和11年3月10日

③干支：ねずみ

④趣味：麻雀、将棋(東京にきたから覚えた)

⑤好きな食べ物：野菜全般特にトマト

⑥嫌いな食べ物：なし 若い時はなんでも食べなきゃならなかった

⑦みらいのいいところ：全国からいろいろな人が来ているからそれがよい

