

若松苑デイサービス

2026年

夏号

月刊わした新聞

ハイサイ！わした新聞です！！！今回の活動報告は・・・

- ①利用者のひ孫さん達がバイオリンや踊りなどを披露してくれて！子供たちの余興に利用者の方もとても喜んでいました！
- ②『美川憲一＆大江裕』オンライン・コンサート開催！テレビ画面に映してコンサートを満喫しました！最後の歌はやはり、美川憲一で『さそり座の女』でした！！！

ありがとう
ございました



THANK
YOU

ボリューム
満点



2026/06/27 14:25



2026

ご家族の了承を得て、写真の掲載をしております。

オンライン・コンサート

いいえ♪
わたしは♪
さそり座の女♪



No.1



カラオケ番組：DAM 音楽一兵衛

熱中症にご用心！

梅雨が明けた後からは毎日暑い日が続きますが、皆さま体調はいかがでしょう？

夏といえば「海！バーベキュー！スイカ！花火！」を思い出しますが、ここ最近では「**熱中症**」がニュースで多く報道されております。他人事では無い熱中症ですが、**日頃からの対策**で防ぐ事ができますので、**対策方法**を参考にされてください

熱中症対策！

1. 水分補給をこまめに プラス 塩分



水分の目安としては、1日に「**1000ml ~ 1500ml**」500mlのペットボトル2・3本くらいとなります。30分おきに2・3口程度を少しずつ飲むと達成できます。しかしトイレを気にされてなかなか飲めない方や、喉が渇いてないので飲まない方もいますので、動いた後、お風呂の後、トイレの後、何か行動した後に飲むのも良いかもしれません。また、塩分を補給する事も大事です。みそ汁など、食事の中で塩分が摂れるようにしていきましょう。

※かかりつけの医師から水分制限や、塩分制限を受けている方は医師にご相談されてください！

2. エアコンを上手に使いましょう



室内で過ごす時は、「**エアコン（冷房）**」を使いましょう！ 部屋の空気を循環させるために、**エアコンと扇風機を併用**するのも良いとされています。

電気代が・・・「**もったいない**」と言われる方もいますが、熱中症になって救急搬送されたら・・・**お金の負担より、体への負担が大きい**です！ 病院受診や入院になると精神的負担も・・・

令和3年の東京都で、**39人が熱中症で亡くなっています。8割は65歳以上の高齢者**で、屋内で亡くなった方の**9割はエアコンを使っていなかった**そうです！！

沖縄の夏は長いですが、みなさんしっかり対策して実りの秋を迎えましょう！

職員紹介！



介護職員 **楊 莉佳（やん りか）** です！

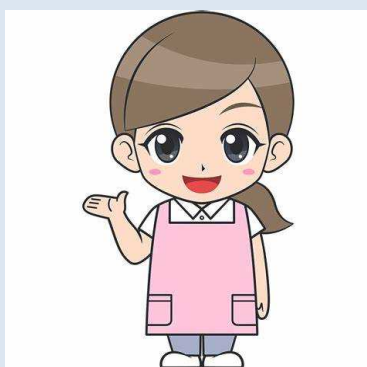
昨年の4月に若松苑テイサービスに入職して、1年目がすぎました。

私は介護士として未熟なところが多いですが、利用者一人ひとりが**自分の好きなように過ごして欲しい**と思っています。

そのために、様々な場面で適切かつ安全な対応ができるように、現場で経験を積んでいきたいと思っています。

まだまだ憶える事はいっぱいありますが、皆さんこれからもヨロシクお願いします。

趣味は好きな音楽を聴く事と、気になるアニメを観る事です。



カメにまつわるお話し！

今年で「**99歳**」になる利用者の庭に、ある日カメが迷い込んできたそうです。そのカメを広い庭で大切に育て、「**大きくなったサー**」と話してくれました。

その話を聞いて思い出したエピソードが・・・
今から30年以上前に名古屋の病院で働いていた時、当時世界最高齢の「**114歳**」の方が入院していました。ご家族が新聞社のインタビューを受けた記事を読んだ事があり、その方がまだ若い頃、やはり迷いカメを助け、元気になったあと、名古屋の有名な神社の池に「**どうか長生きさせてください**」と願って放流したそうです。その願いが叶い**世界最高齢（当時）**まで長生きされた事を思い出しました。

利用者の方も、ますます元気で長生きされると確信しました！

～エピソード提供 川口（看護師）～



お知らせ！ インスタグラム用・テイサービス『**PR動画**』作成中！！近日公開予定です！！