

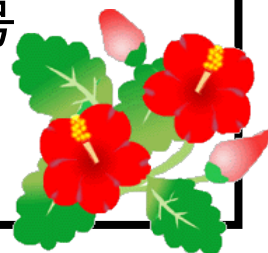
# ここ倶楽部 便り... 第168号

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地 TEL:053-427-3244 FAX:053-427-3248

ホームページ <http://genekikko.com/>

Eメールアドレス [lfe.care@asahi-net.email.ne.jp](mailto:lfe.care@asahi-net.email.ne.jp)

平成27年8月5日発行



# お年寄りのつぶやき

ここ倶楽部では、お年寄りが、こんなつぶやきをしています。  
感心したり、クスツとしたり…テレビより面白いです♪

しばらく、休んでいる人が、「元気になったら来る」と聞いて…。

Aさん「元気になったら…」っていうけど、若い時のことが頭から離れないのよ。若い時みたいになんて、家にいたって、なるわけないもんね。今の状態を受け入れなくっちゃね。

Bさん「(体調が)良くなったら来よう」って思っていたとしても、家にばかりいても、元気にならないのにな。元気になるために、ここ倶楽部に来ればいいと思うよ。



Cさん 毎日毎日、暑いねえ～。

Dさん 暑い暑いって、言たって、涼しくなんかならないよ。

Eさん でも、がまんして黙ってたって、涼しくなんかならないじゃん。だったら、言いたいこと言うさあ。



Fさん こんな暑くちゃ、食欲がわからないよ。

Gさん そういう割りには、あんた、よく食べるじゃん。

Fさん ここへ来ると、食べれるだよ。嫁が作るのがマズイわけじゃないに。つられ食いついていうの？みんなで食べるで、おいしいだよ。



## スタッフの思い

(今回から交代で、スタッフの日頃の思いを綴ります。)

### 気賀 人枝 (きが ひとえ)

高齢になると、暑さや喉の渴きが感じにくくなったり、むくみやトイレが近くなるのが嫌で、水分を控えたりする人がいます。汗をかかないから大丈夫とっていても、体に水分を蓄える筋肉は少ないので、熱中症になりやすいのです。

ここ倶楽部では、約800～1,000ccの水分を摂っています。飽きないように、紫蘇ジュース、スポーツ飲料、コーヒー、ゼリーなど、いろいろ用意しています。

水分をしっかり補給して、この暑い夏を乗り切りましょう！



# おもてナーズの気持ち ◆看護師の清水目です◆

変わった苗字ですが、静岡県民です。私は、みなさんの筋力維持向上をめざし、機能訓練の計画・指導をしています。たとえば、手すりにつかまり、片足を上げて、30数える。これは、片足ずつ重心をかけて立つ運動で、歩く時、フラフラしないようになる訓練になります。声を出して数えると、力が出しやすくなるし、同時に、口から食べるための訓練にもなっています。

最近、筋力の低下を感じている方も多いのではないのでしょうか？私もその一人です。私は、かつて、10日間入院したことがあります。その後の日常生活は、とても大変なものでした。何をやってもすぐに疲れてしまうのです。その時、「筋力低下」って、こんなにも影響があるのかと実感しました。歳と共に、1年に1%ずつ筋力が低下し、1日休むと1%も低下することがわかっています。

楽しく機能訓練に取り組んでもらえるよう、工夫して参ります。



・ヨウカイ 十二単・

介助を要するヨウカイの一種。冬は12枚、真夏は、5枚、重ね着している。周りの人に、汗をかかせる力を持っている。

## 8月のイベント

3日(月)米子様 誕生日

4日(火)フットケア

7日(金)介護相談員さん来所

10日(月)石川様 誕生日

11日(火)ピーナッツ

12日(水)青空市

13日(木)勝又様 誕生日

防災訓練

18日(火)フットケア

19日(水)足操術

20日(木)UD学習会

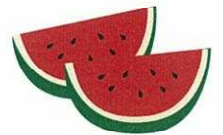
21日(金)金原様 誕生日

25日(火)星空観測会

26日(水)わ和輪Café

31日(月)飯尾様 誕生日

\*現役っこ食堂 8月はお休みします。



## ■ お知らせ ■

☆ホームページ☆

<http://genekikko.com/>

アクセス件数が 13,500 を超えました！

★編集者のキャサリンです♪

暑くて、そうめんや冷やしうどんをよく食べます。炭水化物は、冷やすと消化吸収されにくいとか…。ダイエットにも、ちょうどいいようです^^v



## ここ倶楽部

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL:053-427-3244

FAX:053-427-3248

(株)LCウェルネス

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL:053-426-0691

FAX:053-426-0613

Email: life.care@asahi-net.email.ne.jp