

# おれんじの屋根

## 施設長より

新型コロナウイルス感染症の感染拡大で、令和2年度より中止していたしょうぶの里まつりを、5年ぶりに6月1日(土)に開催します。

利用者さんも職員も、ご家族や関係者、関係団体などたくさんのお客様にお会いできるこの日をとても楽しみにしています。

ふり返れば、新型コロナウイルス感染症で、多くの方が亡くなり、社会活動や経済活動から私たちの生活に至るまであるゆるものが影響を受け、多大な制限や制約を受けた4年間でした。マスクをしていない人が非難されたり、県外ナンバーの車が傷つけられるといった過剰反応の時期もありました。

どなたにとっても本当に長い4年間だったでしょうが、とりわけ入所施設にいる高齢者や障がいのある人、そして、そのご家族にとっては、面会や外泊・外出などが制限されて、更に長く感じる4年間だったろうと思います。ご本人、ご家族の思いを考えると、本当に恨めしい感染症でした(と過去形で述べてよいか分かりませんが)。

私も郷里の大分県に母がいて、コロナ禍になってホームに入所したため、面会はずっと、屋外からガラス越しにトランシーバーで15分間という制限付き。ようやくこの前の連休に、中に入りロビーで15分間の面会が許されました。

しょうぶの里でも、まつりが中止となり、ご家族との面会や外泊・自宅への外出などの停止の期間が長く続いた(現在はいずれも再開しています)ため、親子が会う機会や時間が極端に少なく

## 楽しみな「しょうぶの里まつり」

なっていました。加えて、ご家族が高齢化で車の運転をやめると、しょうぶの里は交通の便のよいところにはないので、途端に遠いところになってしまうということもあります。

また、地域の方々との交流行事やふれあいもほぼ途絶えてしまっていました。毎朝のウォーキングで気軽に声をかけて握手をしにくださる地域のおばちゃんとも握手ができずに距離をあけてお話ししなければならない期間が続きました。小島小学校との総合的な学習の時間をおした交流では、コロナ禍前までは、4年生の児童と一緒に運動会で「パブリカ」を踊ったり、交流集会で学校に出かけたり、しょうぶの里が力を入れているアート活動での交流などもあっていました。

利用者さん、職員、ご家族、地域の方々、それぞれにブランクがあった4年間、そのブランクを埋めるのがしょうぶの里まつりかなと思っています。

ということで、さまざまな願いや思いのこもったしょうぶの里まつり。小さな施設で、十分なことはできませんが、本格的に梅雨に入る前のこの時期、しょうぶの里で、ゆっくりとした楽しいひとときをお過ごしいただければと考えています。

地域の方々、ご家族、関係者、関係団体など、多くの方のお出でをお待ちしております。



## 書き遊ぶ

### 「その意気、その意気」

ゆうゆう会会長の瀬上です。  
会費納入ありがとうございます。しょうぶの里のために有意義に使わせていただきます。

認知症は、以前は痴呆症と言ってましたが聞こえが悪いから名前を変えたのですが、中身は同じで病気です。

でも老化は違います。老化は経年劣化による機能低下が原因です。

目・耳・歯・腰・膝と次々と使いにくくなり、耳鳴りがしたり朝と昼の大きい寒暖差で体調を崩したりと高齢者には次々と壁が立ちあがります。眼科で白内障と診断されても軽度なら年相応だからと目薬もくれません。

さて、熊本市の中心街の通町筋交差点を通ると、80歳過ぎた杖をついたおばあさんや、リュックを背負ったおじいさんや、カートを押しながらヨタヨタ歩くおばあさん達が鶴屋デパート目がけて歩いておられる。何人も何人も、次から次へと・・・。

その意気、その意気！



# 第2弾

# 春のピクニック



# 第3弾

春のピクニック第2弾は5月9日に菊池公園へ行きました。

天気にも恵まれピクニック日和でした。公園内を散策し、途中で購入したお弁当を、公園の敷地内にあるきくち観光物産館のテラスで食べました。その後は次の目的地、メロンドームに向かいイチゴやメロンなどの果物を使ったソフトクリームをおやつで食べました。

皆さん、とても満足そうな笑顔でした。

ラスト！春のピクニック第3弾はくまモンポート八代です。この日は暑いぐらいのいい天気でした。

このくまモンポート八代は2020年に完成した国際クルーズ船の受け入れ拠点で世界最大級のクルーズ船の受け入れも想定されているとのこと。到着後は、併設したくまモンパークを散策し、全長6mのビッグくまモンや54体並んだくまモン合唱隊を見に行きました。昼食のお弁当を食べた後は、道の駅竜北へ向かい、買い物やおいしいソフトクリームで満足満足の日でした。



## 給食室より

6月

## イベントメニュー

- 1日(土) 里まつり食バザー
- 14日(金) 誕生会
- 19日(水) リクエストメニュー
- 27日(木) リクエストメニュー



### 《熱中症を予防する飲み物・食べ物》

暑い日はたくさん汗をかき、水分だけではなくナトリウムやカリウムなどの電解質も失われます。熱中症予防の最適な飲み物として、経口補水液、冷たいみそ汁、麦茶、スポーツドリンクです。

逆に適さない飲み物はアルコール、コーヒー、ジュース、お茶、牛乳などです。これらを飲みすぎると反対に脱水症状が起きる恐れがあります。

熱中症予防の食べ物は、食材は、ビタミンB1を多く含む食べ物・食材です。豚肉、納豆、ぬか漬け、うなぎ、また暑い時期が旬のモロヘイヤは栄養価が非常に高く、カリウムもとても含まれています。

このように栄養価の高いものを積極的に摂取することが大切ですが、規則正しい生活や十分な睡眠をとるなどにも気をつけていただきたいと思います。

## 医務室より

### 紫外線対策について ~その1~

日差しが強くなってきました。夏場だけでなく、突如一年中降り注いでいる紫外線ですが、気象庁のデータによると、3月頃から徐々に強まり、ピークは5~7月と言われています。肌荒れや未来のシミ・シワ・たるみなどの原因となる有害な紫外線、この時期は特に注意が必要と言えますね。

- ①日焼け止めを塗りましょう…シーンによっては日焼け止めの強さを使い分けましょう。
- 室内/テレワーク、散歩/近所への買い物/通勤通学  
⇒SPF10~20、PA++
- 屋外での軽いスポーツ/キャンプなどのレジャー  
⇒SPF30以上、PA+++
- 炎天下での外出/マリンスポーツ/海でのレジャー  
⇒SPF50以上、PA++++

日焼け止めクリームを塗る量は少し多いと感じるくらいたっぷり使い頬や鼻など紫外線が当たりやすい部位は重ねづけすると良いでしょう。2~3時間ごとにこまめに塗りなおすことも大切です。

看護師 宮村

## 《6月の行事予定》



- ☆ 1日(土) しょうぶの里まつり
- ☆ 4日(火) 抗原検査 口腔ケア
- ☆ 6日(木) 訪問歯科
- ☆ 10日(月) 職員研修会 訪問リハビリ
- ☆ 11日(火) 抗原検査 ミールラウンド  
焼きトウモロコシ大会
- ☆ 13日(木) 訪問歯科
- ☆ 17日(月) 訪問リハビリ
- ☆ 18日(火) 抗原検査 口腔ケア 吉村さんのお話会
- ☆ 20日(木) 訪問歯科 虐待防止委員会
- ☆ 24日(月) 職員会議 給食委員会 訪問リハビリ
- ☆ 25日(火) 抗原検査 ミールラウンド

※予定ですので変更になることがあります。ご了承ください。

## ~編集後記~

いまだに減らないなりすましメールの先日、私の携帯に「も面白い...というかこういうメールに騙される人がいるのか」というメールがきました。警察庁からのメールです。私たちは警察庁です。あなたのお子様は窃盗容疑で逮捕され、被害者に20万円の賠償金を支払う必要がある。至急振込くださいというメールです。下午な鉄砲も攻撃が当たるということなのか...昨日はe-Tax 国税電子申告・納税システムになりすましメールがきていて所得税の滞納分があるので至急支払うようにと。信じてしまうようなメールは本当に怖いですが、何を信じていいものやら(-;-)

## ~~第85号~~

令和6年5月25日発行  
発行元 しょうぶの里  
熊本市西区小島9丁目14-58  
TEL (096) 311-4588

