

# あみーご通信 6月号

スタッフの為のバランスボール講習会。

声も出しながら、脳内もエクササイズ！！有酸素運動です。



バランスボールって何？  
どんな事が始まるのかしら～  
ずっこけたりしない??  
このボール不安定なんだけど...

ボールの上に座るだけでも難しいのに、更に  
手や足を動かします。体のバランスを鍛える  
効果があるみたいです。  
みんなの笑顔がステキ・・・！！



最後はみんな揃って決めポーズ！！！！



今度は寝ながらやるの～??  
入居者様も興味心身です！！でも慣れてしまえ  
ば体が楽だわ～。このまま寝てしまいそう。  
駄目ですよ仕事中ですよ、みなさん！

有料老人ホーム  
あみーご倶楽部 大垣別邸

古川

# あみーご通信 6月号

もうすぐ夏祭り！！

皆で力を合わせて作品作り頑張りました！



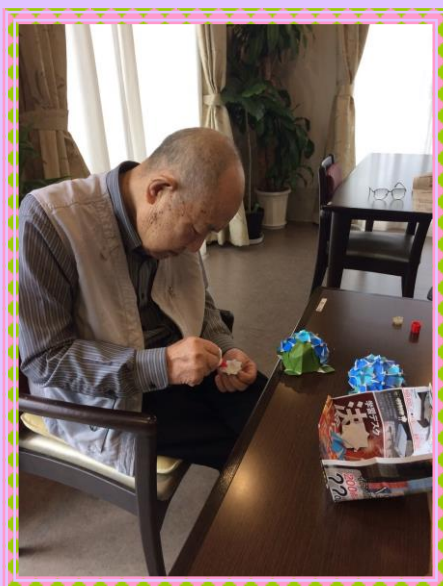
貼り子作業です！集中して1枚1枚丁寧に貼られています。男性も得意分野です！



出来上がりを想像しながら、計算しつつ、1つ1つ完成させてくださいました。



お互いに助け合う事で綺麗な模様になり、見た目も最高の作品になりました。



細かい作業は、私にお任せあれ！私に不可能は無い！！

よく見てください。凄く細かく仕上がってます。



背丈ほどある七夕飾り！

本格的ですね！



有料老人ホーム  
あみーご倶楽部 大垣別邸

古川

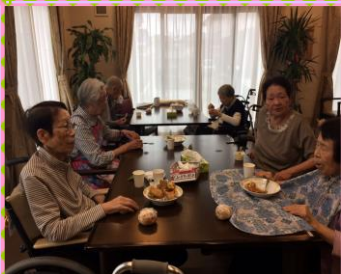
# あみーご通信 6月号

待ちに待った七夕祭り！ & バイキング

始まる前から皆さんの笑顔で賑わっています！！



短冊にも願い事を書き、飾りつけもしました！どうか願いが叶いますように～～！！  
さ～さ～のは～さ～らさら～♪さあ、皆さんもリズムにのってゴーゴー！！！！



お昼はお待ちかねのバイキング！沢山の種類の食べ物が用意されました。

有料老人ホーム  
あみーご倶楽部 大垣別邸

古川

# あみーご通信 6月号

6月28日(木曜日) あみーご倶楽部大垣別邸に、  
大関 栃ノ心がお見えになりました！！



身長192cm、体重162kg  
愛称は「角界のニコラス・ケイジ」  
得意技は右四つ、寄り、上手投げ  
大好物は魚類(鯖・秋刀魚・ホッケ)  
施設長もやや緊張気味でご入居様に紹介されて  
いました。それにしても背が高いですね。  
テレビで見るのとは、また全然違います。  
迫力満点！！

皆さん大関栃ノ心にくぎ付けです。  
いろいろなお話を聞く事が出来ました。  
サインいただけましたでしょうか？  
このような方が介護職員だったら・・・  
なんてつつい考えてしまうのは私だけでし  
ょうか？写真を撮られる方も中には見えました。  
超有名人ですよ。  
また、来ていただけたらなあ。

スタッフお手製ののぼりを、プレゼント  
しました。頑張れ大関栃ノ心！！



有料老人ホーム  
あみーご倶楽部 大垣別邸

古川

必勝  
祈願  
がんばれ

あみーご  
大垣別邸  
スタッフ  
一同

# あみーご通信 6月号

夏は「脱水(熱中症)」、冬は「肺炎」とよく言われます。



## ☆熱中症予防のポイント☆

### ①「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。**スポーツドリンク**などの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

### ②「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、**かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は**、よく相談の上、その指示に従いましょう。

### ③「室内を」涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません。

## ★お願い★

御家族様各位

ご入居様が熱中症にかからず元気に夏を過ごせる為にも、水分補給はとても大切です。お茶や水だけでは熱中症は予防できません。

その為、**スポーツドリンクが熱中症には有効的**ですのでご持参いただきますようお願い申し上げます。

有料老人ホーム

あみーご倶楽部 大垣別邸

古川