

# 園内便り

## 文月

第697号  
発行人  
社会福祉法人  
黒松内つくし園  
緑ヶ丘老人ホーム  
施設長 岡久健一  
寿都郡黒松内町字  
黒松内562-4  
TEL:0136-72-3139  
FAX:0136-72-3755  
E-Mail  
midori.home@  
tsukushien.or.jp



## ゲーム大会



**プログラム**

- ① 老人体操
- おにぎりコロリン
- 棒リレー
- ヒモ投げ
- アジサイを  
咲かせよう
- 紙コップ  
タワー

ゲーム大会を開催しました!!担当職員が楽しいゲームを色々考えて企画しているので、皆さん楽しく参加しています。今の時期ならではのゲームもあり、喜んで参加されていました。応援も盛り上がり、また、転倒や怪我もなく、楽しいひと時を過ごしました。結果は...!2勝1敗2引き分けと僅差で**赤組の勝利**!!7月のニコニコ運動会から、新チームでの初対戦となります。早くも「次は勝つよ!!」と話されている利用者もいました。来月も熱い戦いを楽しみにしています。皆さん、ご協力ありがとうございました。

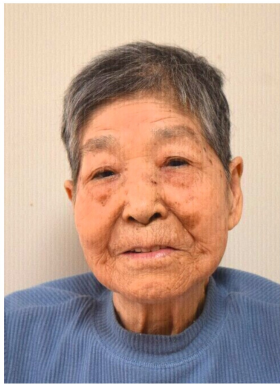
## 金子商店衣類支給



お気に入りの一着を探します!

7月誕生者紹介

7月誕生者は...? 紺青 困った人を見過ごせない! 慈悲深さ



岡本 キミ様  
黒松内町 91歳  
9日生  
皆さんと仲良く楽しく過ごしていきたいと思います。



田澤 重次郎様  
蘭越町 93歳  
7日生  
早いもので誕生日を迎え、また、間もなく入所して1年に近づこうかとしています。これから皆さん宜しくお願いします。



菅原 忠子様  
黒松内町 85歳  
5日生  
みんなと仲良く元気に過ごしたい。



小林 トシ子様  
黒松内町 90歳  
16日生  
いっぱいご飯を食べたいな。



東海林 幸子様  
黒松内町 89歳  
10日生  
何もねえけど、子供らが幸せならいいなあ。

熱中症とその対策について

熱中症とは高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。

屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

そして近年は夏の時期の平均気温の上昇等により、熱中症のリスクが増してきています。その為、熱中症についての対策や発症した人を見かけた際の行なうべき処置について、お伝えしていきたいと思います。

対策としては、身体の蓄熱を避けるために、通気性・速乾性が良い薄着の服を着て保冷剤、もしくは市販の保冷グッズで身体を冷やせる状態を維持しましょう。そして喉が乾いていなくてもこまめな水分補給が重要です。

屋内では、エアコンや遮光カーテンで室温の調整をして、室温を定期的に確認しましょう。屋外では、水筒等を持ち、日傘の使用や帽子の着用をし、日陰を利用して、日光を浴び過ぎないように注意してください。

熱中症になった人の処置は、冷房のある場所等に誘導する、衣服を緩めて熱を逃がす、水を身体にかけ続けて冷やす、首筋・脇の下・足の付け根・足首を氷のうで冷やす、といった処置方法がとられています。この際に、意識がない状態の場合は救急車を呼びましょう。

最近暑い日が続く、熱中症は自らやその周囲に起こりえるものとなってきたまっています。今回の記事が皆様の一助となれば幸いです。

(編集委員 飯沼調べ)

編集長のつぶやき

食中毒警報がたてつけに発令され、本格的に暑い夏がやってきましたね。気温の変化に身体がなかなかついていきません。大変です。(笑)そんな中、ある日の利用者さんの会話。85歳の方が95歳の方に、「あなたから元気をもらったわあ!!」と素敵な話声が。いえいえ。私たちは皆さんの元気な笑い声と姿に、元気も、パワーも頂いているのですよ。日々の生活の中、忙しいと心を亡くしてしまいがちですが、ふと心に元気を取り戻す一瞬がありました。

(編集長 成田)

7月生活目標

健康な身体作りに心掛け、  
やさらかな生活を致しましょう。

行事予定

- |     |     |                 |
|-----|-----|-----------------|
| 1日  | (火) | 供養の日            |
| 2日  | (水) | 清潔整頓デー          |
| 3日  | (木) | 後志管内パークゴルフ大会    |
| 5日  | (土) | 園内便り発行 売店       |
| 9日  | (水) | 誕生会 一斉体重測定      |
| 10日 | (木) | 参議院議員不在者投票      |
| 12日 | (土) | 売店              |
| 13日 | (日) | 大相撲名古屋場所点星取組初日  |
| 16日 | (水) | 避難訓練            |
| 17日 | (木) | 髪切虫調整日 利用者健康診断  |
| 19日 | (土) | 売店              |
| 20日 | (日) | 光調整日            |
| 23日 | (水) | 第64回ニコニコ運動会     |
| 24日 | (木) | 鍋料理の日           |
|     |     | 代表者会議・月例連絡会     |
| 26日 | (土) | 売店              |
| 27日 | (日) | 大相撲名古屋場所点星取組千秋楽 |
| 28日 | (月) | 大相撲名古屋場所点星取組表彰式 |
| 30日 | (水) | 清潔整頓デー          |

7月朝の歌

「われは海の子」  
♪われは海の子♪

白波の♪

老人積立金

|       |          |
|-------|----------|
| 6月末残高 | 326,595円 |
| 5月末残高 | 333,595円 |
| 収入    | 5,700円   |
| 支出    | 12,700円  |
| 現在高   | 326,595円 |

|         |         |
|---------|---------|
| 内訳      |         |
| 収入      |         |
| 老人積立金   | 5,700円  |
| 支出      |         |
| 香典      | 10,000円 |
| 老人積立金返金 | 2,700円  |