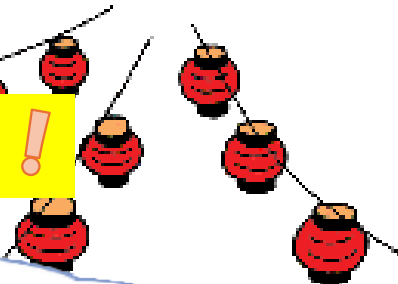




福ふくまつり開催決定！



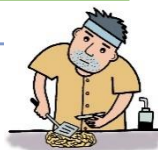
日時: 令和 7 年 9 月 12 日 (金) 17:30~19:30 ※雨天決行

場所: 福寿園 ステージ・屋台・ゲームコーナー・展示物あり

松原の子供太鼓



焼きそば わたがし
ポップコーン



屋台、ゲームコーナーはチケット制で
現金は使えません。

福寿園入口の受付でチケット購入を
お願いします。

御家族様も一緒にご参加ください
たくさんのご来場お待ちしております♪

レンタル品の紹介

こんなお悩みありませんか？

- ・杖は使っているが、
安定せず不安・・・
- ・安定感はほしいけど
重くなるのは嫌・・・
- ・杖が倒れて拾うのが辛い・・・
- ・四点杖は大きくて
使いにくい・・・



転ばぬ先の杖「四点杖」のご紹介
やわら GEL グリップ 4 点杖



やわら GEL グリップ四点杖でお悩み解消

- ・抜群の安定感！
- ・約 380 グラムと軽量ながら、強度のある
素材！
- ・コンパクトなベースなのに、自立可能！
狭い所でも使いやすい！

レンタル料金 1ヶ月 124 単位

販売価格 20,000 円(非課税)

特定福祉用具販売対象 **申請が必要です**

福祉用具に関するご相談は、担当のケアマネジャーまたは、
旅川福祉用具貸与事業所（山下・野原）までお問合せください。TEL0763-22-7720

【編集後】

暑さの厳しい季節になりました。今年の夏も猛暑の予報です。食事や水分、睡眠を十分に摂り体調にお気をつけください。熱中症対策に今回紹介したエアコンの使用方法をご活用頂き、猛暑を乗り切りましょう。

〔情報開示について〕

特別養護老人ホーム福寿園の
令和 6 年度事業報告書、財産目録、
貸借対照表、収支決算等決算状況を
旅川在宅介護支援センターと
福野・旅川の両デイサービスセンター
事務所前に掲示いたしておりますので
ご来園の際にご覧ください。

(掲示期間)

令和 7 年 7 月 13 日～8 月 13 日まで

向日葵

令和 7 年
夏号

福野デイサービスセンター ～活動紹介～

ご利用者さんがおりがみを切り、折り、貼って
くださいました。



毎年、夏は日よけのために窓際に
すだれをかけています。



最後にカタツムリも
加わりました。
どこにいますでしょうか？



福寿園在宅広報班

〒939-1531

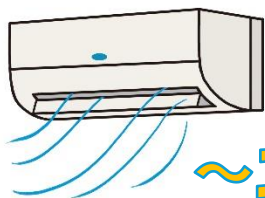
南砺市院林 92 番地 1

【TEL】(0763) 22-7765

【FAX】(0763) 22-7569

【ホームページ】<http://fukuju.jp>





熱中症に注意！

暑い夏を
乗り切ろう！！

～エアコンを上手に使いましょう～

年齢と共に暑さやのどの渇きを感じにくくなり、体温調節機能が低下、体温が上昇しやすくなります。トイレを気にして水分を控えると脱水症状に！・・・とは言え、電気代も気になりますね。今回はエアコンを上手に活用するためのポイントを紹介します。

◎エアコンはつけたまま、設定温度を下げずに風量アップでお得↑

エアコンは部屋を冷やす際に最も電力を消費します。外気温と設定温度の差が大きくなるほど消費電力が大きくなります。暑くなったら、涼しくなったら、と**電源の入切を繰り返すよりつけたままの方が電気代はお得**です。**設定温度を1℃上げれば消費電力を13%抑えられる**そうですよ。直接風が当たるのが苦手な方は風向きを工夫したり扇風機などで部屋の空気を循環させるのもおすすめです！

◎フィルター掃除をしてお得↑

フィルターが目詰まりすると余計な電力を消費してしまいます。
定期的にフィルター掃除をしましょう。

◎すだれやカーテンを使用してお得↑

すだれやカーテンを利用してお部屋に直射日光が入らないようにしましょう。
カーテンは冷気を逃さない役割もありますよ。



～高齢者の脱水を防ぐ

5つの食事のポイント～

夏場はのど越しのいい麺類をとることが多いと思いますが、天ぷらではなく肉や卵などのたんぱく質をとることも夏バテ予防になります。

① 3食しっかり食べましょう

食事でとれる水分も大切です。食べることで水分補給になります。

② 果物や野菜を取り入れましょう

キュウリ、トマト、レタス、イチゴ、スイカなどには水分がたっぷり。脱水予防に効果的です。

③ こまめに水分をとりましょう

のどが渴いていなくても、少しずつ水やお茶を飲みましょう。

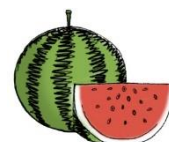
食欲がない時には、栄養価が高くのど越しのいいアイスクリーム、ゼリーなどもお勧めです。

④ コーヒーやアルコールは控えめに

コーヒー、緑茶、紅茶などは利尿作用があるので、脱水を進める恐れがあります。

⑤ 塩分も大切です

暑い時は汗と一緒に塩分も出てしまいます。漬物やみそ汁などで適度に摂りましょう。
お酢などを使うのもお勧めです。



旅川デイサービスセンター

～水木機能訓練士のリハビリ指導～

旅川デイサービスセンターでは、4月より新しい機能訓練指導員(理学療法士)を配置し、希望されるご利用者さんへ機能訓練をしています。バイタル測定と体調の確認を行い、昼食までに順番に機能訓練を行っています。本人の能力を維持することはもちろん、感じている身体の悩み等の相談も受けていますので、お気軽にご相談下さい。



頭持ち上げ



頭を持ち上げることでお腹に力が入り、お腹の筋肉を使うことで刺激になります。



平行棒内歩行



脚の力が弱い人は平行棒で腕の力を使って立位や歩行の練習を安全に行えます。

滑車



滑車をすることで血流が改善され、痛みが軽減することがありますよ！



個別機能訓練の内容

滑車・階段昇降・平行棒内歩行・歩行器歩行・立ち上がり・腿上げ膝伸ばし・自転車漕ぎ 等利用者様に合わせて実施しています。

「歩く・立つ・立ちあがる」等の動作練習以外にも、動きを支える筋力や関節の動きに個別に運動しながら、本人の日常生活動作の「できる」機能を維持・改善に働きかけています。

午後からは、集団での運動の機会やレクリエーションなど、デイ利用中には本人の持つ身体機能を活用し、少しでも衰えないように身体を動かす機会を提供しています。

