

今や災害は忘れた頃でなくともやってくる！

今年も自然災害が猛威を振るいました。数々の台風被害です。近年、地球温暖化の影響で台風の威力が大きくなってきていると言われています。今までなかった川の決壊や浸水が起こりニュース等でも甚大な被害が報道されています。和歌山でも去年、台風で大きな被害を受け、各地で停電や山崩れなどで大変な思いをしたことは皆さまも記憶に新しいでしょう。いくら準備期間があったとしても予想をはるかに超えてしまうものが来てしまえば、ほとんど何もできない現実がありますが、避難経路の確認や食料、飲み物の備蓄などは定期的に確認していきましょう。

また時々、ニュースで流れ、最近では高齢者に被害が多いのが火事です。空気が乾燥してくる季節であり少しの不始末が大惨事につながり、一瞬と言っていいほどの勢いで家を焼き尽くしてしまいます。その為に逃げ遅れた、重体になった等の悲しいニュースも耳にします。原因は様々ですが、気を付けていても、もらい火や放火などであれば、防げないかもしれませんが、火を扱うときは十分注意したいと思います。

他にもいろいろな災害はありますが、自分の身を守るためにたくさんの情報収集を行い、先回りするくらいの気持ちで備えていきましょう。

寒さが本格的になる前から体調管理を！

夏から秋、秋から冬へ季節移り変わり「暑」から「寒」へ景色も「緑」から「赤」へ姿を変えて来ます。この時期だからこそ再確認して欲しいことは、体調管理の事です。体がだるくて何もやる気が出ない、眠気が続いたり、逆に眠れない、食欲がなくなる、胸やけなど、そういった症状はないでしょうか？このような症状は秋バテとも言われています。いつか治るではなく治すよう心がけていくことが大事なのが、症状が出ている時点で、自律神経が乱れている状態なのです。早く対応しないと、免疫力の低下や、新陳代謝が悪くなることへつながっていきます。秋バテ対策としては、運動不足の解消で無理のない運動を適度に行うこと、数分でもいいので家でもできることを探しましょう。そして、水分補給、栄養補給、体を冷やさない様、「温」を心がけましょう。まもなく来る冬に向け、まずは体づくりを。そして冬がやってきます。インフルエンザやノロウイルス・・・り患してしまうと、高熱・下痢・嘔吐・・・何一つ良い事は無いどころか感染し家族や職場に迷惑をかけることになってしまいます。予防策としては、この時期予防接種を受けましょう。予防接種をしたとしてもかからない保証は無いため、手洗い、うがい、マスク着用は常に心掛ける必要があります。ノロウイルスについては、食材の十分な加熱、汚れた手で口に入れるものを触らないなどを心がけ、どちらについても、もし、り患してしまっても対応を誤らず、早く治せるような知識をおさらいしておくことがポイントです。症状が悪化する前に医療機関へ早めに受診しましょう。



11月 音楽会

12月 クリスマス会

1月 餅つき大会

2月 節分



まごころ

ごあいさつ

皆様こんにちは。秋も深まり、朝夕寒くなってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。日頃から利用者様にリハビリを提供させていただいています、理学療法士の上野雄大と申します。

今年は、ラグビーワールドカップが盛り上がり、いよいよ来年は東京オリンピックが開催されるという事で、色々なスポーツが今まで以上に注目されています。

私は週1回程度サッカーをして日々の運動に取り組んでいます。

中々、年を重ねるごとに昔みたいに思った通りに動くことが出来なくなってきましたが、Youtubeなどを見て新しい技に取り組みだすともっと上手になりたいと思い、目標が出来るのでより頑張ろうとする意欲に繋がっています。

リハビリを提供するにあたって、一人一人目標をより明確にして、それを達成する事により意欲がよりわいて、次なる目標にチャレンジできるような環境づくりに努めていきたいと思っています。

また、利用者様のリハビリなど見学希望などありましたら、お気軽にリハビリスタッフまでお申し出ください。

これから秋が深まりゆく季節となってきますが、末筆ながら皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

リハビリテーション部主任 上野 雄大

〒641-0006

和歌山市中島192

介護老人保健施設

ラ・エスペランサ

TEL073-427-0027

FAX073-427-2818

HP；http://www.

la-esperanza.or.jp/

発行 第38号

令和元年11月号

花壇の花お花達！



オキザリス



ピオラ



ランタナ



毎四色とりどりの花達が入所者、職員共に明るくしてくれています。花の力って絶大ですね。咲いている期間が限られているのも魅力の一つかもしれません。季節によっていろいろな顔を見せてくれる花が大好きな方、癒しの欲しい方、是非見に来てください。



ゴムの木



寄せ植え
コーナー

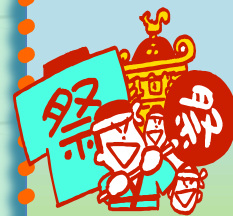
下は、育ての親イチオシのコスモスです。写真も奇麗ですが、やはり実物はもっときれい。これからもエスペランサ花園は満開です！！



コスモス



ゼラニウム



秋祭り 恒例の尻相撲大会！開催！



さあ始まりました！尻相撲大会！今回も戦いに燃える精鋭たちが集まりました！早速満員御礼の幕が上がっています！



満員御礼



本館 川原君



さあ やってやるぞ！

よく見ると「たまに散歩がいい」と書いたものも回っています。え？セーラー服？？相撲とはかけ離れた人も入って大混戦でした。ちなみにセーラー服は事務所の男性職員です。



決まったー！



ようこら闘い！



令和元年10月21日に「秋祭り」を屋内にて盛大に行いました。大正琴のボランティアの来所や職員の催し物等々、平日の開催にもかかわらず沢山の御家族様も参加頂き楽しい時間を過ごすことが出来ました。この様な催しが今後できるように、職員一同取り組んでいきたいと思ひます。



はっきょい
のこったー



江戸の花嫁

野に咲く花のように
愛して愛して愛しちゃったのよ
かえり聞
ぬるさと



大正琴ボランティアの方が来てくれました！

本日、ラ・エスペランサに大正琴のボランティアの方たちが来てくれました。何曲もの懐かしの歌を大正琴の音色に乗せ聞かせていただきました。聞きほれている方あり、口ずさんでいる方ありで大変楽しい時間を過ごさせて頂きました！



無法松の一生
木曽路の女
乱れ髪

