

はじめに  
 梅雨が明け、雲のない晴天と連日の暑さに夏の訪れを感じる  
 今日この頃、御家族の皆様いかがお過ごしでしょうか。  
 今年の夏も猛暑の予想が出ております。いつも以上の水分補給  
 を心がけ、休息をしっかり取り体調管理をお願いします。  
 今月の「こゆき」は各グループからの報告、スポーツ大会  
 等を掲載しております。  
 それでは「こゆき」7月号をお届け致します。

# こゆき

## 令和7年7月号

発行・編集 : 社会福祉法人 恵春会  
 特別養護老人ホーム 祥麟館  
 〒861-4215 熊本県熊本市南區城南町沈目 1513  
 Tel (0964) 28-7711

《祥麟館基本理念》  
 人間尊重の精神と人間平等の思想で生きがいのある生活を

【今月のベストショット】  
 たんぽぽグループ 小林 タケ子様  
 庭に咲いた、紫陽花を摘んで  
 来た時の写真です。  
 朗らかな良い表情を  
 されています！



### たんぽぽ

6月30日に住吉自然公園へ紫陽花見学に出かけました。  
 車から降り、散策するとたくさんの綺麗に色づいた紫陽花が咲き誇って  
 いました。何度も「綺麗ね」と言われ、笑顔で鑑賞されていました。



### 千寿

6月4日に熊本動植物園に外出しました。象やキリンを観て  
 「大きいね～」と驚かされていました。お天気が良く外でお弁当を  
 食べ、よい気分転換になりました。また、おやつにアイスを食べ  
 て「暑い中のアイスは格別！」と話されていました。



### 陽だまり

6月2日より御利用者様と職員と一緒に、紫陽花の壁飾り  
 を作りました。本物の葉に絵の具を塗り版画の様に押し  
 色をつけ、臨場感ある作品が出来上がりました。



6月18日、庭の紫陽花を見に散歩に行きました。  
 濃い紫に色付いた花を指さして微笑まれました。



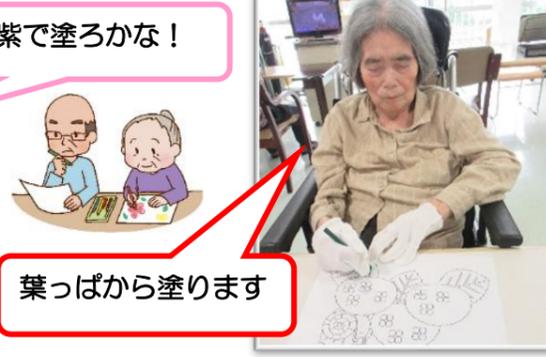
# Happy Birthday

赤星 政子様

宅本 孝利様

高島 美喜栄様

6月14日季節の花の塗り絵をしました。紫陽花の花を青色？  
 紫色？ピンク？と色を考えながら集中して塗っておられました。



# スポーツ大会

6月19日に『スポーツ大会』を開催しました。紅組/白組に分かれて、「綱引き」「玉運びリレー」「二段玉入れ」三種の競技で戦いました。各組の団長から気合入れのコールと共に競技が始まり、玉運びリレーは職員とペアで息を合わせながら玉を運び、紅組の優勢を、白組が追い上げた紅組が引き離す…ワクワク、ドキドキした展開でした。綱引きでは、闘志みなぎる真剣な表情で白熱した戦いが繰り広げられました。結果は紅組の勝利となりましたが、互いの頑張りを称え合う応援もあり楽しく盛り上がった時間でした。

団長気合い入れ



紅組！勝つぞ  
エイエイオー

白組頑張るぞー  
お〜！！



綱引き



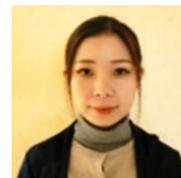
## 職員紹介第3弾 事務職員紹介



事務長  
葉山 秀武



事務主任  
小幡 葉子



事務員  
河田 朱璃



事務員  
岩永 雅通



新入職員  
事務員  
末廣 優子

投げていいの？

二段玉入れ



楽しかね〜

ほら！入れ



紅組勝利！！

玉運びリレー



ゆっくり  
ゆっくり…

それいけ〜！



## 快適ライフ通信！

「意外と怖い！紫外線」について調べてみました。夏になると気になる「紫外線」。紫外線は年々増加しており、紫外線を浴びると日焼けやシミ、シワ、白内障、皮膚がん等健康にさまざまな悪影響を及ぼします。紫外線についての知識を深めて対策を行いましょ。

～肌に影響のある紫外線～

紫外線とは、地球に降り注ぐ太陽光の1つで大気層を潜り抜け地上まで届く2種類のものがあります。

UV-A=雲や窓ガラスを透過して肌の奥まで到達。シミ・シワ・たるみの原因。  
UV-B=屋外での日焼けが主な原因で、シミ以外にそばかす、乾燥の原因。

～日焼け止めの選び方～生活スタイルによって種類を変えましょう。

PA⇒UV-Aを防ぐ効果がある。肌の黒化や弾力低下によい。+の数が多いほど効果がある。

SPF⇒UV-Bを防ぐ効果がある。肌の赤く炎症を起こすのを防ぐ効果がある。

～紫外線予防対策を食事から～

柑橘類に多い「ビタミンC」/人参やカボチャから「カロテン・ビタミンE」  
納豆や牛肉「ビタミンB・亜鉛」/トマトやスイカ「リコピン」

\*柑橘類は紫外線を吸収しやすい為、夕方に食べるようにしましょう！

## 研修報告

6月の職員研修は、看とり研修「急変時の意思確認書」について学びました。看とり期の急変時にどう対応するのか、意思確認書の内容や対応の方法等の説明がありました。急変時に慌てず、しっかり対応できるよう把握しておかなければならないと思いました。今後もいろいろな研修で、知識の向上に努めて行きたいと思えます。

## 面会制限一部緩和のお知らせ

いつも感染症予防へのご協力ありがとうございます。当施設では、ご家族様のみ面会可能としておりましたが、7月10日より、利用者様の知人の方の面会も可能と致します。(知人の方の場合は、予めご家族様の承諾をいただきます)

## お花をいただきました



芳坂シズヨ様の御家族より、ご自宅の庭に咲いた紫陽花をいただきました。フロアに飾ると皆様「綺麗ね」と笑顔になられ、写真撮影をしました。ありがとうございました。



## 編集後記

こゆき「7月号」いかがだったでしょうか？雨が少なかった事もあり、野外活動を多く行う事が出来ました。スポーツ大会も御利用者様と職員、みんなが笑顔になる時間でした。

来月は、どんな表情が見られるか楽しみです。

編集：坂田