

# 介護者教室開催

9月7日令和元年度の介護者教室を開催しました。今回は妙高診療所の松岡先生をお招きし「在宅におけるターミナルケア」と題してご講演いただきました。ターミナルケアとは最期までその人らしく、尊厳を大切にしながら過ごすことを支援することです。誰にでもいつか訪れる最期の時、残された大切な時間を“その人を思う気持ち”をもって接することが大切です。

～勉強会～

～懇談会～



## 〈高齢者を襲う“秋バテ”に注意！夏が過ぎても油断は禁物 豆知識No1〉

・秋バテとは真夏の生活習慣により自律神経が乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋まで続く事です。秋バテは命にかかわるような重大な症状が出ないことから、家族としてはつい油断してしまいがちになりますが、顔色が悪かったり体調不良を訴えたりするようでしたら、できることから予防に努める必要があります。まずは生活習慣の見直し、徐々に夏型の生活からシフトしていくことが求められます。栄養バランスのとれた食事を1日3食できるだけ決まった時間に摂りましょう。徐々にエアコンに慣れた体を回復させるように室温調節をしたり、入浴で体を温める、適度な運動も効果的です。きちんと体調を整えるためにも睡眠も重要です。秋は冬への準備期間、入念な体調管理で冬を乗り切りましょう。

### 苦情受付

平成31年4月～令和1年8月までの間、苦情の申し立てはございませんでした。今後もサービスの向上に努めてまいります。ご遠慮なくご意見をお寄せ下さい。

### ホームページのご案内

名香山苑ホームページでは、施設概要やご利用案内の他に、名香山苑での日常の様子や行事などもブログにてご覧いただけます。随時更新中ですのでぜひご覧下さい。



HPアドレス

<http://www.araikeinanfukushikai.or.jp/>  
または…『名香山苑』で検索ください。



### 他にも色々な作品を作っています。



# 温泉日和

第56号

## デイサービス作品「あじさい」





# 第20回名香山苑納涼会

7月21日に納涼会を行いました。ご利用者はご家族や子供たちと一緒に、かき氷を食べたり、キッズダンス、三味線の演奏やフラダンス、最後は大迫力の太鼓の演奏などの演目を見学し、大変楽しまれていました。皆様のご協力により、大盛況で終わることができました。ありがとうございました！



ご来場いただいた皆様やボランティアに来ていただいた皆様、誠にありがとうございました。

## デイサービス

今年は昨年以上に暑くなりました。デイサービスでは夏の風物詩である流しそうめんを行いました。猛暑が続いていたので「冷たくておいしい」と喜ばれ、沢山召し上がられていました。



妙高高原に紫陽花が咲く前にデイサービスの紫陽花が満開になりました。紫陽花の形にするのは大変でしたが、皆さんで協力して素晴らしい作品ができました。



## ショートステイ

～日常の風景～



## レクリエーション活動

