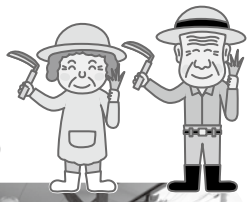
なごみの家小規模多機能型居宅介護事業所

なごみの家の日常の一コマ

ドライブやレク活動に作品作りと梅雨にも負けず暑さにも負けず（@^^）/～～

食べんのもづたいない（>_<）



和野・氷上クラブの皆様

花植え・草刈り
奉仕いつもお世
話になっており
ます m(_)m

シルバー人材の皆様

高寿園ショートステイ

《日々の活動、過ごし方をご紹介いたします。》

季節感を大事に。
手作りの花で。

どんどん作るゾ！

母に感謝！

《大切な水分補給》 高齢者の方は体内の水分量が減っているため、水分補給は大切です。脱水は脳梗塞・心筋梗塞の発症につながる危険があります。**目安は 1.2 ～ 1.5 リットル。**飲む回数を増やして1日を通じてしっかり必要量を摂りましょう。なかなか飲んでくれないと悩む事もあるかと思います。**「水分を摂りたくない理由」を察してあげましょう。**トイレを気にして飲まない事はよくあると思いますが、「すぐ近くにあるからね」など声をかけるだけで抵抗感が軽減されることもあります。

照会先　**高寿園指定短期入所生活介護事業所**　高寿園ショートの正式名称です
担当　三嶋・伊勢・齋藤　TEL（代）0192-55-3700　FAX 0192-55-3701
Eメール:koujukai@cocoa.ocn.ne.jp

居宅介護支援事業所・在宅介護支援センター

終活のススメ

お盆が近づいてまいりました。今回は『終活』についてです。

『終活』とは、人生の最期を意識しながら、これからの人生を自分らしく生きるための準備をし、亡くなった後に備えることであり、①自分らしい人生をデザインし、②自分の情報をまとめ、③人間関係の確認と財産の整理を行うことです。自分にはまだ早い、自分はもっと生きると思っていても明日何があるかわかりません。残された家族には悲しみの中いろいろな手続きが待っているのです。若い人から終活の話しは切り出しにくいものです。ご家族により諸々事情はあるかと思いますが、頭がしっかりしている今のうちに自分の最後について家族に伝えていただくことが大切だと思います。

今は『エンディングノート』というものがあり、万が一に備えて家族や友人に伝えておきたい事や自分の希望を書き留めておくことができます。遺言書のような法的な強制力はありませんが、終末期医療や遺産相続等についての希望を気軽に書く事ができます。ノートは書店で購入したりネットで無料ダウンロードできます。

この今流行っている『エンディングノート』を家族から勧められたら、機嫌を悪くしたりせずに、自分の希望を聞いてくれるんだな～くらいの気持ちで受け止め、死のためではなくよりよい人生を過ごし、よりよい死を迎えるためのノートとして書いてみてはいかがでしょうか？

筆者は断舎利を頑張ろうと思っています。

介護についてのご相談は
高寿園指定居宅介護支援事業所　55-3776
東部指定居宅介護支援事業所　56-2151

ひだまりの丘サービス付き高齢者向け住宅ほっこり家

新型コロナウイルスの５類移行にともない、一部ではありますが感染対策の緩和をさせていただいております。ご家族様との面会や入居者様の交流で、お元気でお過ごし頂けるようお手伝いをさせていただきます。新型コロナウイルスの収束をお祈りしていきたいと思います。

☆短冊に願いを込めて☆

６月に「七夕折り紙会」を開催しました。入居者様は「健康で長生きできますように」や「楽しくすごせますように」と短冊に思い思いの願い事書いておりました。また鶴や七夕飾りの折り紙を職員とともに作った後、笹竹に吊るして食堂内に飾りました。皆様の願いが叶いますように！

ほっこり家空室状況		R5.7.1 現在
居室数	東棟 10 室	西棟 10 室
空き室	４室	２室

見学や入居のご相談などお気軽にご連絡をお願いいたします。
お問い合わせは **「ほっこり家」☎ 55 - 1800** まで