

# 7月 いちよう ♡ 便り

東山デイホームいちようの日々のご様子をお届けします

社会福祉法人目黒区社会福祉事業団  
 東山デイホームいちよう  
 発行責任者：SS  
 編集：SR  
 TEL：03-3791-8455



今月の1.5枚



6月より『いちようカレンダー』を一新しました。その製作を皆様にお願ひし、中でもひと際手際よくお手伝い下さり大活躍だったご利用者様と記念撮影です！

染紙は開いてみるまで、どんな模様ができているかわからないワクワクがあります



沢山の工程を一つずつですが、大勢で取り組めばあっという間です！



梅雨の晴れ間に夏の陽射しを感じる季節となりました。梅雨明けが待ち遠しいような怖いような…そんな日々です。今年の夏も暑くなりそうですね。今月のいちようでは皆さまの力を合わせて紙を折って染めて、切って、貼って淡い色のガーランドを製作しました。使用した紙は吸水性の高いペーパータオル。軽くて小さな風にもゆったり揺れる姿がとても涼しげです。その他、海を一目見ようとドライブにお出かけしたり、冷んやりチョコレートムース作りと盛沢山でした。その一部をぜひご覧ください。



ドライブの車窓から見えるもの全てに驚きの表情だった〇様にお声をかけるとこんな素敵な笑顔が！

なんと見事な青空と樹木でしょう！その下の紳士・淑女たちも絵になりますね♪



### いちよう職員紹介



恒例となりました、いちよう職員の紹介。第3回は介護士の〇〇をご紹介します。同じ3つの質問をしました。

- Q1. 好きな食べ物は？  
A1.お菓子。特にチョコレートが好きです♡
- Q2. 「実はわたし〇〇なんです」〇〇入る言葉を教えてください  
A2. 実は私は背が低いんです。高い所に届かない時は思い切り背を伸ばしジャンプをします！
- Q3. 皆さまに一言  
A3. ご利用者様の安心感と喜びを願い、日々寄り添わせて頂きます。

### 7月のイベント予定

- 7/7(火) 七夕まつり
- 7/20(月) 東山ハーモニー
- 7/23(木) 運営推進会議



今月より朝ドラ「ふるさとごはん」に出てるメニューが昼食の献立に登場です

### 次号予告！



6/26に行われたお菓子作りレクリエーションは大成功♪楽しいお写真を沢山お見せしたため、ちょっともったいぶって今月は完成品のみのお写真掲載です。次号をどうぞお楽しみに！



### 編集後記

6月が終わり今年も半分が過ぎてしまいました。私の中では年々月日経つのが加速していて、その事実おののいてしまいます。雨の多い日々で自転車通勤の私には困ることもありますが、木々や植物は本当に生き生きと鮮やかな姿を見せてくれて、びしょ濡れになりながらも思わずニコリです。7月初めにはいちようにも笹が届き、七夕祭りの準備が始まります。今月もご覧いただき本当にありがとうございました！

### 健康ミニコラム

暑い日が続くと食欲が落ちたり身体がだるく感じたりすることがあります。これが「夏バテ」。予防のための3つのポイントをお伝えします。

- ①しっかり食べる  
冷たい麺類は暑い日にも食べやすいですが、その中にもお肉や魚、卵、大豆製品も取り入れましょう。
- ②十分な睡眠をとる  
寝苦しい夜はエアコンや扇風機を上手に活用し、快適な環境で休みましょう。
- ③水分補給を忘れずに  
「喉が渇いてからでは遅い」と言われています。少しずつこまめに水分を摂るよう意識しましょう。小さな心がけで暑い夏を元気に乗り切りましょう！

