

# 銭形通信

Vol.2  
秋号



## Activity Report

### 源氏物語ミュージアムで平安ロマンを満喫



千年に時を超えて、平安の美意識に浸る

Let's ゼニガタでは、6月7日の土曜日に、移動支援サービスを利用してびわ湖でバーベキューをしました。例年より早く梅雨入りしたため、天候が心配されましたが、この日はまさにバーベキュー日和。4人の車いすの方を含む10名の利用者さんにご参加いただきました。野外での食事の味は格別。焼肉、焼きそば、焼きうどん・・・。みんなお腹いっぱい帰ってきました。

Let's ゼニガタでは、今年から若手ヘルパーを中心にグループでの外出イベントを企画しています。今回のバーベキューは4月の清滝へのハイキングに続く第2弾。今後も四季にあわせた外出イベントを実施していく予定です。



### なごみは優雅に ミシガン・クルーズ

デイサービス和（なごみ）では、5月14日（水）にミシガン・クルーズに行ってきました。爽やかな風を感じながらのびわ湖周遊に参加したメンバーは大満足の様子。日頃は味わえない東の間の船旅を満喫した一日でした。



#### 《参加した利用者 O.Tさんのコメント》

「良かったで〜。晴れていたから景色が最高やった。近江富士もきれいに見えたよ。ミシガンは初めて乗ったけどまた来年も行きたいね。」

# 銭形企画のニューフェイス紹介



新しいスタッフが入社しました。若いチカラに乞うご期待。

## ◆プロフィール◆



今春から2人の若い力が加わりました。現在は、両者ともヘルパーとして障害のある方々を中心にお宅を訪問させていただいております。2人のおかげで銭形企画も平均年齢がグッと低くなりました。今後の彼らの活躍にご期待ください。

(左：坪倉匡平 右：小浦彩乃)

坪倉 匡平 (つぼくら きょうへい)

2級ヘルパー修了 ヘルパーを中心に勤務

22歳 ふたご座 B型

趣味：バイク 好きな食べ物：プリンパフェ

3月に入社しました。みなさんのご要望にお応えできるヘルパーを目指してがんばります。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

小浦 彩乃 (こうら あやの)

2級ヘルパー修了 ヘルパーを中心に勤務

18歳 うお座 A型

趣味：音楽鑑賞 好きな食べ物：イチゴ

今年の4月に入社しました。まだまだ経験が少なく未熟者ですが、みなさんから信頼されるヘルパーになれるよう毎日笑顔でがんばります★



## デイサービス和(なごみ) 創作展

デイサービス和(なごみ)では、レクリエーションを兼ねて様々な創作活動に取り組んでいます。右上の写真は粘土細工。

コップ、お皿、亀、馬っぽい生き物？ 投げ銭?? みんなユニークな作品を作っています。下の写真は染物。なんと今回の染料は玉ねぎの煮汁です。デイルームは一時、オニオンスープの香りに包まれましたが、お見事、和テイストな感じに染め上がりました。今回は利用者さんのご愛用のハンカチをお借りして撮影しました。



〈会心の作  
粘土細工〉



〈雅の逸品  
手拭い染め〉

## デイサービス和 (なごみ) 7月の予定

●7月 7日 (月) ~7月 12日 (土) “セタウィーク”

●7月 16日 (水) なごみ喫茶 1:30.PM ~ Last

今月のお菓子は『フルーツ・フラッペ』

※まめ知識：[frappe]はフランス語で果実やシロップの入ったかき氷のこと





# 健康コラム



～暑い夏を乗り切るために～

今年も昨年同様暑い夏になるのでしょうか？今回は水分補給について少しお話をしたいと思います。私たちのカラダは、約60%が水からできています。その水分は、酸素や炭素を取り込み老廃物を排出する「運搬」や、体内環境を一定に保つ役割、また汗を出すことによって平熱を維持する「体温調節」などに使われています。成人の場合、日常生活を送るだけで1日に約2.5ℓの水分が失われるといわれています。呼吸をしているだけで1日に300ml、つまり缶ジュース約1本分の水分が失われることとなります。(よくしゃべる人はもっと失われているのかも??) また、寝ている間にヒトは約350mlの汗をかくといわれています。特に夏は発汗量が増えますので、寝る前や起床時の水分補給が脱水予防には効果的です。トイレが近くなることを気にして寝る前に水分を控える方もいらっしゃいますが、膀胱が空になると筋肉が収縮し、かえって尿意を誘発するともいわれています。コップ1杯の水で十分な水分補給となりますのでぜひ励行してください。更に入浴時の発汗量は約500mlといわれています。入浴前後も必ず水分補給を行なうようにしましょう。もちろん、食事からも水分補給は可能ですが、やはりこまめに飲み物を口にすることが大切です。ジュースなどは糖分を多く含んでいるので飲みすぎはカラダによくありません。水や麦茶などでしっかり水分補給をしましょう。

〈管理栄養士 西尾八江〉

# 銭形訪問介護事業所 つれづれ日記

6月といえば梅雨。雨降りの季節となりました。雨も降らなくちゃいけません、ヘルパー泣かせの季節でもあります。レインコートに身を包み事務所に戻ってくると、それぞれの自転車やバイクに色とりどりのレインコートが広げられています。それを見ると「みんな、がんばってるねー。」と実感します。「雨の日、風の日、雪の道、焼け付く日差しもなんのその～♪」なんて歌もあったっけ。実はこれ、銭形企画の社歌(銭形平次にお替え歌)の3番にある歌詞で……。雨の日、気分が沈みがちになるとおっしやる利用者さんもうらっしゃいますが、そんな時は雨にちなんだ歌を口ずさむのもよいかも知れません。「雨あめ降れふれ母さんが～♪」、「あなたを待てば雨が降る・・・有楽町で逢いましょう♪」、「長崎は～今日も雨だった～♪」、「雨は降るふる城が島の磯に・・・♪」などなどいっぱいありますよ。そんなこんなで梅雨が明けるのを待ちつつ、雨の季節を楽しみましょう。

〈松井益江〉



ちよいと気になる?!

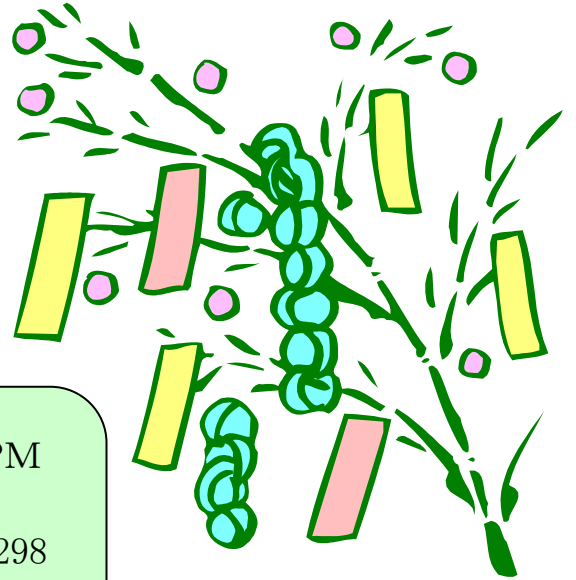
## 在宅介護ヘッドライン・ニュース



- 身体障害者 348 万人、60 歳以上が 10%増 (厚労省 08 年実態調査)
- 経済連携協定に基づくインドネシアからの看護師・介護士の受け入れ始まる
- 日本の高齢化率が過去最高の 21.5% (厚労省 平成 20 年「高齢社会白書」公表)
- 障害者自立支援サービスの自己負担上限額引き下げ、7 月より緊急措置

# 「ぜにがた祭り in七夕. 2008」開催

銭形企画では、日頃のご愛顧に感謝して謝恩イベント“ぜにがた祭り”を開催します。昨年は勝手ながらお休みさせていただきましたが、利用者さんから「ええ～、今年はやらへんの～？」というお叱りを受け、今年は復活させることにいたしました。今年も屋台、カラオケ、豪華賞品が当たるビンゴゲームなどを用意してみなさんのご来場をお待ちしています。お誘いあわせのうえ是非お越してください。



《 日 時 》 7月6日(日) 11:00.AM～3:00.PM

《 ところ 》 (有)銭形企画 下京区丹波街道町 298

※ 市バス 206 系統「島原口」下車 徒歩 5 分

※ ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

Let's ゼニガタの利用者さままで、ご来場に際しガイドヘルパーの派遣をご希望の方は担当者にお申し付け下さい。なお、屋台でお出しする飲食物は引換券と交換させていただきますので、当日の受付にて500円券又は1,000円券をお買い求め下さい。詳しくは事務所までお問い合わせ下さい。

おしながき  
焼きそば  
たこやき  
かき氷  
フランクフルト  
ジュース  
流しそうめん  
かやくごはん



ご来場の方全員にビンゴカードをお配りします。14:00. PMスタート  
その他、ダイルームではカラオケやボーリングゲームが楽しめます。

『銭形通信 Vol.2 夏号』

発行元：(有) 銭形企画 〒600-8365 京都市下京区丹波口通大宮西入丹波街道町 298 番地

TEL075-353-4880 (代) FAX075-353-4891 E-mail : mail@zenigata-kikaku.jp

編 集：上原 啓輔 (うへはら けいすけ)