



## 予測のつかない梅雨の季節の、移動、もちろん活動、ご苦労様です。

「ことしの梅雨はどんな終わり方をしてくれるのかな？」気になります。この梅雨で移動時間も、徒歩に変わったりすると余裕があまりなくなり、つい焦ってしまいます。焦って移動すると、活動時間の間もその余韻が残ってしまうものです。ケアには差し障りはありませんが、次の移動のことを考えるとついつい活動記録表の印を頂くのを忘れることはありませんか？活動内容の記入も間違ってしまったたり、忘れてたりです。最近、印もれ、記入ミス、記入もれが多くなってきているそうです。提出時、スタッフもチェックするようにしていますが、もう一度確認をお願いします。

移動時間に余裕がないときは、焦らず、色々な事情で5分以上遅れるようなことがあれば、ステーションまで連絡を入れて下さい。ご利用者は「うちに来る途中で何かあったのでは？」と心配して下さっていることもあります。自動車での移動も同じです。最近では水道管の新旧入れ替え工事があちらこちらで行われています。いつもは自転車なのに雨の日は自動車で、ということになると短縮されるようで以外と時間がかかります。焦らず余裕をもってください。

### 掲示版



#### ・「健康診断書」のコピー

各健康保険の様式にのっとなって受けていただき、結果のコピーを提出いただきたいと思います。お忘れなく

#### ・住所表示変更の届け出(成瀬・高ヶ坂地区)

7月21日より、上記の地区の表示が変わります。通知が届いていると思いますので、該当される方は新郵便番号とともに、報告してください。

### 業務連絡



#### 施設内研修

7月は、研修はありません。

次回予告 8月 7日(木)

「介護職のフィジカルケア

と自立を支援する移動介助」

※ 通常は第4木曜日ですが、8月は変則です。注意して下さい。

### 「夏」まで対策 いろいろ

- ・梅雨の時期から高温多湿を感じている、洗濯機掃除でカビ対策
- ・窓掃除、梅雨明けにならない時期がいいらしい
- ・食事は量より質、1日3食、良質タンパク、ビタミン、ミネラルをとる
- ・香辛料を上手に使うって食欲増進
- ・クエン酸(オレンジ、レモンなど)は疲労回復に役に立つ
- ・ビタミン B1 補給(豚肉、鰻など)を忘れずに

### 編集後記

今年、どうしても紫蘇ジュースが作りたくて、赤紫蘇が出てすぐに作ってみました。毎年、知人に「あなたに飲ませたくてね」とご馳走になっていたので「今年は！」と、思いましたので・・・

年期が違うのかな？

うまくありませんでした。(^^;;

