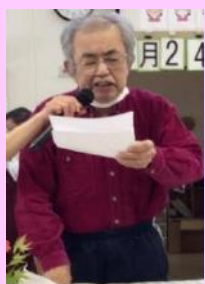


# ユートピア便り

No.36 7月号



オラ、ユートピアさ  
行くだ～～

**開設 25 周年ありがとうございます！！**

皆様のおかげで開設 25 周年を迎えることができました。  
これからも笑顔あふれるユートピアを目指して職員一同取り組んで  
いきたいと思ひます。  
これからもよろしくお願ひいたします！！

よろしくお願ひします



# グループホーム

4月

バイキングのお食事会。  
ご利用者様にも手伝っていただき、  
沢山のメニューが用意できました。



上手く焼けて  
ま〜す



ハイ!  
おまち



5月

母の日にみんなで餃子を作って  
餃子パーティーをしました。これからもずっと  
お元気で😊



ぎょうざ  
PARTY



こねこね、  
こねこね〜



包んで、  
包んで〜



いつもありがとうございます

MOTHER'S DAY

# グループホーム

梅雨にも負けず、みんなで身体をたくさん動かしました。



作業療法士さんよりレッスンを受け  
頑張ってます



よいしょ



# Happy Birthday

日常のひとコマ



大収穫

昭和 15 年 6 月 28 日生まれ  
浦川紀久雄様 83 歳

いつまでもダンディーで  
いてください



# デイサービス

## 4月

つつじドライブ



令和5年度もスタートしました！  
気候も暖かくなり、桜やつつじなどたくさんのお花を楽しめる季節です。  
お花見ドライブに出掛け、皆さんも笑顔で楽しまれました。  
これからもどんどん素敵な場所へ出掛けていきましょう！！



桜ドライブ



## ユートピアカフェ オープン

ボリュームたっぷりの苺パフェで  
自然と笑顔に



パフェの後は  
ハンドマッサージをしながら  
おしゃべりタイム



本日のメニューは苺パフェ



# デイサービス

# 5月



皆さんが大好きなグランドゴルフ！  
経験のある方も多く、自然と体が動いて「もう一回！」と何度も回られていました



5/22  
大川町天寿会支部対抗  
ゲートボール大会  
6チームが参加され  
どのゲームも白熱していました！



梅シロップ作り

## ユートピア中学校開校！

- 1時限目 体育
- 2時限目 社会
- 3時限目 音楽



頭と体を使って  
元気に！！



皆さん、真剣に  
取り組まれていました



# デイサービス

6月

## 紫陽花ドライブへ

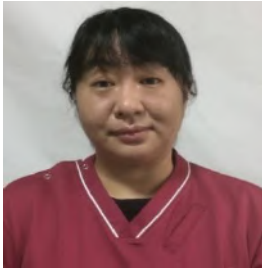
色鮮やかな紫陽花に癒されました♡



生け花クラブ

経験のある方も初めての方も自由に取り組み、素敵な作品に仕上がりました

## 新しい職員さんをご紹介します



看護師  
草場 陽子

6/1 より入職しました。  
一日でも早く仕事を覚え  
られるように頑張ってい  
きたいと思います。



6/19・6/24

## ユートピアカラオケ大会!!

スペシャルゲストの  
登場に大盛り上がり!!



カラオケ後に  
一緒に写真撮影



6/7に百歳の  
お誕生日を迎え  
られた原さん  
おめでとう  
ございます!!



これからも  
ユートピアで  
素敵な思い出を  
たくさん作りま  
しょう

# 居宅介護支援事業所 在宅介護支援センター(市委託)



今年も夏がやってきますね。皆様いかがお過ごしでしょうか。夏といえば、熱中症のリスクが高まります。今回は熱中症予防とこれから出現する蜂に刺された時の対応をお伝えします



## 熱中症とは？

気温や温度が高い環境下で体温の調整がうまくいかず、めまいやだるさなどさまざまな症状が起こる状態を言います。

主な症状としては、めまい、だるさ、吐き気、嘔吐等です。

- 熱中症になったら？
- ①涼しい場所へ移動して身体を冷やす
  - ②水分と電解質（経口補水液）の補給
  - ③衣類を脱ぐ、脱がせる
  - ④必要があれば医療機関へ

熱中症は、気温や湿度が高く、風通しが悪い場所、直射日光や照り返しが強い場所にいると発症するリスクが高まります。

万が一熱中症が疑われる場合は速やかに応急処置を行い必要であればすぐに医療機関を受診するようにしましょう。



## 蜂に刺された時の症状

軽い症状・・・吐き気 発汗 めまい  
中程度・・・息苦しさ 喉の痺れや渴き  
重い症状・・・動悸 意識障害 呼吸困難

\*重症の場合、特にスズメバチに2回以上刺されるとアナフィラキシーショックを起こす可能性が高くなると言われています。

## \*蜂に刺された時の応急処置

- ①症状を確認する
- ②蜂の針を抜く
- ③毒を洗い流す
- ④薬を塗る
- ⑤冷やす
- ⑥病院へ行く

万が一刺された場合は応急処置をするのはもちろん、病院に行かれることをお願いしたいと思います。

## ホームヘルプ

これから暑い日が続きます。火を使わず簡単に出来る夏バテ防止レシピを紹介したいと思います。

★ ぜひ作ってみてくださいね。

## 夏バテ防止レシピ サバ缶で簡単美味しい冷や汁!!



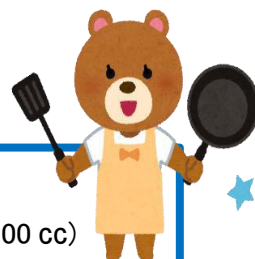
### 材料

- |              |                  |
|--------------|------------------|
| ☆サバ缶 1缶(味付き) | ・冷水 3カップ(600 cc) |
| ☆味噌 大さじ2     | ・絹ごし豆腐 1パック      |
| ☆すりごま 大さじ2   | ・きゅうり お好みで       |
| ☆白だし 大さじ2    | ・大葉 お好みで         |
|              | ・みょうが お好みで       |

### 作り方

- 1、☆をすべてボウルに入れてサバをほぐしながら混ぜ合わせます。
- 2、冷水を注ぎ入れて、味噌を溶かすように混ぜたら、食べやすいようにカットした絹ごし豆腐を加え出来上がり。
- 3、お好みで塩もみしたきゅうり・大葉・ミョウガなどを乗せて召し上がれ。

ご飯にかけて食べるのもおすすめです。つめたく冷やして食べてくださいね。





## ユートピア農園の夏野菜が元気ですよ～!!



ご利用者様に毎日、採れたての新鮮な野菜を提供しています。他にもピーマンやゴーヤもあり、もうすぐスイカに、カボチャも収穫が近づいています。スイカはカラスに取られないよう知恵比べが始まっており、何個収穫出来るかとても楽しみです。

# なんでも福祉の みまもい隊



社会福祉法人 鶴丸会  
デイサービスセンターユートピア  
☎ 20-8008

伊万里市地域公益活動推進協議会

福祉のことならお任せ下さい、お話しお伺いいたします。

## ユートピアのホームページが新しくなりました。

鶴丸会ユートピア



検索

こちらで検索すると簡単に探せますよ(^\_^)

## 編集後記

あっという間に半年が過ぎ、もう季節は夏です!! コロナウイルスによる様々な制限も解除され、色んな催しが開催されていますが、楽しみな半面、第9波も心配される所でもあります。ユートピアは、コロナに負けず、これからも色んな事にチャレンジし、ご利用者様を盛り上げて行こうと思いますので今後とも、よろしくお願いいたします。

ユートピア広報委員会一同