

令和7年 夏号

季刊誌 青葉のまち



発行者

社会福祉法人 札幌シニア福祉機構
特別養護老人ホーム青葉のまち

施設長：渡辺 浩二

発行日：令和7年8月15日

祝 20周年！青葉のまち感謝祭

青葉のまちは、8月1日（金）で開設して20周年を迎えました。これもひとえに皆様のご支援、ご愛顧の賜物と心から感謝いたしております。

■午前の部では、特養のご利用者様が楽しめる企画として、2階セミパブリックスペースにて『縁日』を実施いたしました。「輪投げ」、「射的」、「魚釣り」、「施設長特製わたあめ」が並んでおり、みなさまそれぞれのブースを楽しまれておりました。



■午後の部では、地域住民の方も参加できるよう、青葉のまち駐車場にて『キッチンカー』を4台呼びました。想定よりも多くの地域の方、ご利用者様やご家族様にご参加いただくことができました。

さらに、催し物として『大麻夢太鼓』さんに太鼓演奏をしていただきました。迫力のある演奏のほか、ご利用者様や子ども達が太鼓に触れる機会も作っていただき、一体となって楽しむことができました。

締めは、日本の伝統行事でもある『餅まき』を行いました。上から降ってくる餅を必死にキャッチされるお姿がとても素敵でした。最後は感動の拍手が起きていました。



夏を感じられる、そして、20周年らしい素敵なお祭りにすることができました。改めて、ご参加いただきましたご利用者様、ご家族様、地域のみなさま、本当にありがとうございました。また来年も開催できるよう、今後とも変わらぬご支援のほどお願い申し上げます。



バーベキューを開催しました

7月10日から7月16日まで、それぞれのユニットにて毎年恒例のバーベキューを開催いたしました。

今年も「ジンギスカン」「焼き鳥」「焼きとうもろこし」「フライドポテト」と定番メニューのほか、特大の「しまほっけ」や「冷やしきゅうり」など、たくさんご用意いたしました。

デザートには「焼きマシュマロ」や中には「アイスクリーム」を用意しているユニットもあり、みなさま思い思いの楽しみ方をされておりました。来年も開催できることを楽しみにしております。



熱中症対策実施しています



今年の夏は、北海道とは思えないほど、各地で危険な暑さに見舞われております。札幌市でも、気温は上昇し続け、30度越えの猛暑が連日続いております。

青葉のまちでは、みなさまに少しでも快適にお過ごしいただけるよう、熱中症対策を実施しております。

特に注意しているのが「水分補給」です。ご高齢の方だとよく「トイレに行きたくなるから〜・・・」とおっしゃる方も少なくありませんが、なるべくこまめに飲んでいただくことを意識しております。

併せて、7月より管理栄養士の手作りスポーツドリンクの提供も開始しました。ご家族のみなさまも、レシピを参考にご自宅では是非お試しください。

水分補給の正しい知識

●水分は一度にたくさん飲んでも体内に吸収されず、尿として体の外に排出されてしまう。

→こまめに飲むことが大切です

●朝起きて一杯目の水分は、水・お茶・スポーツドリンクだとより体内に吸収されやすい。

→牛乳は栄養価が高いため胃で消化されてしまうため、体内吸収まで時間がかかってしまう

【参考】手作りスポーツドリンクのレシピ

水500cc、砂糖15g、塩1.2g、ポッカレモン15cc

※1Lの場合は分量を倍

