



# エスポワール岬 通信 2023年



## 入所

9/27、各フロアにて納涼祭を行いました。  
男性職員による力強いお御輿!!くす玉風のスイカ割では  
スイカが割れると中からお楽しみが🌀  
ご利用者様と一緒に花傘を持って盆踊りをしました。  
おやつにはたこ焼き🐙、焼きそば、チョコバナナ🍌  
皆様と縁日を楽しみました。



## 栄養課 ~手作りおやつ：おはぎ~

9月の手作りおやつはおはぎです。  
飲み込みの悪い方も安全に食べられるように  
もち米を使用せず、ゼラチンを入れて作りました。  
栄養課職員で、ひとつひとつ心を込めて😊  
作る人によって形が少しずつ違いましたが、  
それも手作りならではの😊  
皆さんに喜んで頂けました!



## ~看護課より~

### 「高血圧を放置すると全身に影響が出る」防ぐにはどうしたらいい?

高血圧は具体的な弊害に注目するなら心臓の病気というより「全身疾患」で、血液の高い圧力によって体中の血管が痛み、動脈硬化や各臓器の機能低下をもたらします。どの箇所どの部位に機能低下が出るのかは個人差があり、それこそ脳からつま先まで様々です。

日本人の高血圧の大きな要因が「塩分のとりすぎ」です。高くなった血中の塩分濃度を水分で薄めようとするため血液量は増加します。その結果、血圧が高くなるということです。具体的には「1日6g以下にしましょう」と言われていますが、いきなり減塩を意識しすぎると味が薄く感じますので、ほんの少しずつ塩分量を減らしていくことがいいでしょう。

# 通所

## 祝百寿

9/20に満百歳を迎え、ご利用者様と職員でお祝いしました。  
元気に通って来てくれることにとっても喜びを感じます。



## 夏祭り

延期していた夏祭りを9/28に開催しました。輪投げや的当てゲームをし、上位3人の利用者様にはメダルが贈与されました。屋台の焼きそば・たこ焼き・アイスなどを選んで頂き、おやつに召し上がりました。



7/26に消防避難訓練を行いました。  
今回はご利用者様も参加し、職員と共に避難場所へと向かいました。  
訓練とわかっていてもサイレンの大きな音にはビックリですね!! Σ(°Д°)  
今一度、避難経路や消火器の使い方の再確認をしましょう(^)/

