

介護老人保健施設 ケアセンター八潮

わたぼうし

スタジオ WELINA タヒチアンダンス



6月29日スタジオ WELINA の皆様がタヒチアンダンスを披露しに来てくれました。年齢層は子供は4歳くらいから小中高生と在籍されており、大人の方は小さいころから習っていて現在も社会人やご高齢の方もいらっしゃるということです。

また、スタジオ WELINA の皆様は、年齢別で数多くの大会で受賞しています。

日本国内多くの地域からダンサーがきて、タヒチ現地の方が審査をします。数多くの参加者の中で1位になることもあります。



そして皆様に質問もしました。

タヒチアンダンスの楽しい所は、心の形がそのまま出てしまうとところだそうです。

楽しければ楽しさ、悩みごとがある時はそれが表現に出てしまうということです。

タヒチアンダンスを始めたきっかけは住んでいるアパートの近くにこちらのスタジオがあり、見学に行ったところダンスの講師に魅了されたためダンスを始めたそうです



介護保険事業者番号 1151080019

〒340-0802 埼玉県八潮市鶴ヶ曽根1184-4

TEL 048-998-2220

ホームページアドレス <http://www.cc-yashio.jp>

広報誌がホームページに掲載されております。是非、ご覧ください。



水元公園へドライブレクリエーションを行いました！

5/22 と 5/29 の二回水元公園へ行ってきました。

一日目は青空が綺麗な、とても良い天気
で風も心地よい中ドライブレクに出かけました。

二日目は晴れてはいましたが、風が少し肌寒い感じでしたので、ひざ掛けをし過ごしました。二日ともとびっきりの笑顔で写真を撮り、お茶を飲みながら、皆様、「気持ちが良いね〜」「ここにお団子でもあればもう満点だよ。笑」など会話も弾みました。私たちも楽しい時間を利用者様と過ごし、利用者様の笑顔を見て、またこの笑顔を見たい！次は何処に行こうと次回のレクリエーションを考え中です…。

2019(春)



毎回、施設のみんなを巻き込んで、笑いをさらっていく「せっちゃん劇団」の皆さんが天候の悪い中、令和最初の6月15日に来所されました。

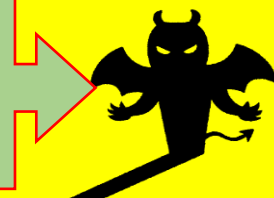
今回も歌と踊りに「笑い」も追加し利用者様の目を楽しませてくださいました。ギラギラな着物に大きな指輪。それに比例する大きな掛け声！「浮塚のアイドル」(自称)と呼ばれる方の歌に皆さん大笑い。そうかと思えば優雅な踊りに目が奪われ皆ウットリ♡

最後には利用者様にも歌える歌を選曲して下さい、全員で手拍子や歌える方は一緒に歌を歌って、梅雨空も吹き飛ばすような楽しい二時間を過ごしました。レクリエーションも終わり、皆さん各階に戻られた後も歌を歌われる方がいて、余韻が残られているようでした。

せ
っ
ち
ゃ
ん
劇
団
来
た
る



その電話、ハガキ、封書ちょっと待って！？ 他人事じゃない！特殊詐欺に気をつけて！！



特殊詐欺とは不特定の方に対して対面することなく電話・ハガキ・メール等を使って行う詐欺のことです。

★電話を使った詐欺の対策

- ・在宅時でも常に留守番電話に設定する。

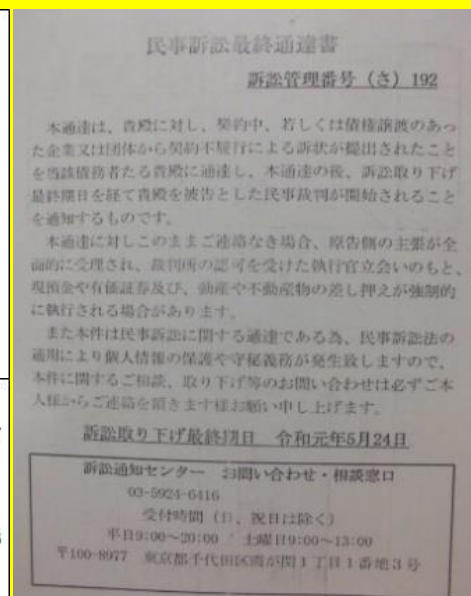
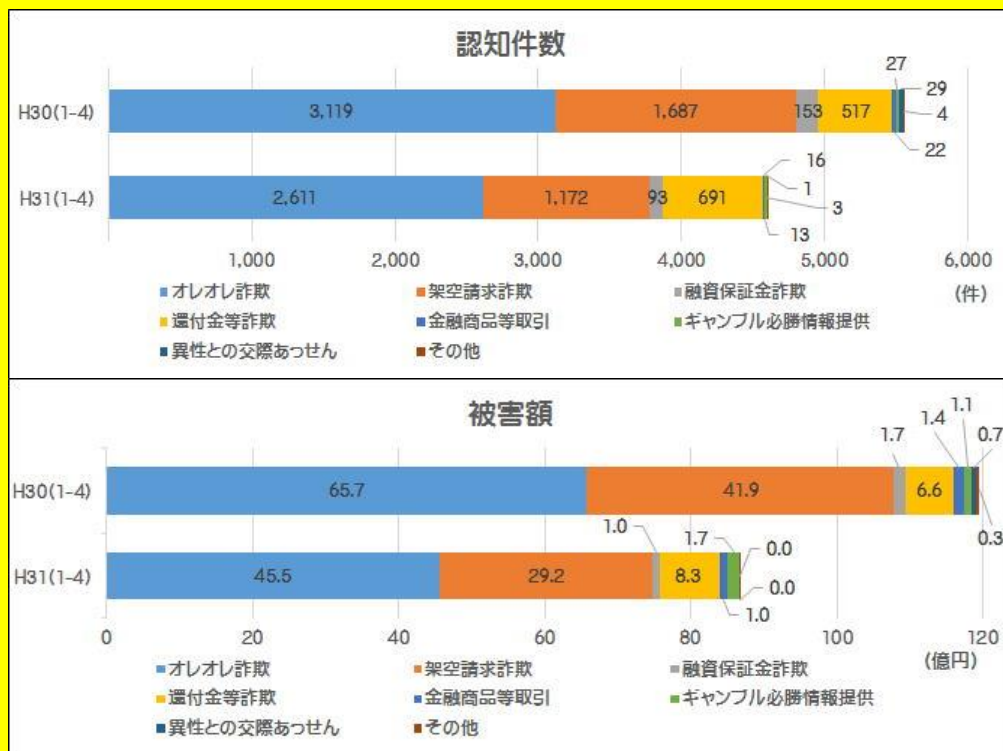
これまでにメッセージを残している状況はありませんがもしメッセージが残されたとしても冷静に対応できるうに録音された声を捜査資料として活用できます。

※防犯機能を備えた電話機器の活用も推奨しており機器の無償貸与（購入補助）をしている自治体や警察も一部あるのでお近くの自治体等にお問い合わせください。

☆ハガキ、FAX、メール等を使った詐欺の対応

- ・心当たりのない請求には応じない。
- ・記載された連絡先に連絡しない。
- ・不安に思ったとき（心当たりがあるかどうか分からない等）は警察など各種相談窓口につながる。

不審な電話や手紙が届いたら一人で悩まずに周りの人や警察に必ず相談しましょう！！



いま八潮市で多く届いている詐欺のハガキの実物です。

豆知識クイズ

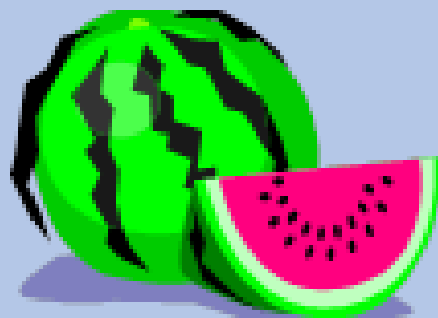
第1問 四つ葉のクローバーの、それぞれの葉にある意味は？

第2問 「男」が入る漢字と「女」が入る漢字は、どちらが多い？

第3問 「徒歩5分」とは、どれくらいの長さのこと？

第4問 日本初のセブンイレブンで、初めて売れた物は？

第5問 日清焼きそば「UF0」の、U・F・0は何の略？



答えは裏面にあります。

熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗
頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温
などありませんか？

意識がある時は、涼しい場所へ移動し服を緩めて
体を冷やす。

水分を自分で摂取できる場合、スポーツドリンク
や経口補水液を補給してください。

症状がよくなったならそのまま安静にして十分に休
息をとみましょう。

意識が無い・水分を自力で摂取できない、
症状が良くならない時は **今すぐ救急車を！！**

熱中症対策チェックリスト

- ☐ こまめに水分補給をしている
- ☐ エアコン・扇風機の使用
- ☐ シャワーやタオルで体を冷やす
- ☐ 部屋の温度を測っている
- ☐ 暑い時は無理をしない
- ☐ 涼しい服装をしている
- ☐ 外出時には、日傘・帽子の持参
- ☐ 部屋の風通しを良くしている
- ☐ 緊急時、困った時の連絡先の確認
- ☐ 涼しい場所、施設を利用する

『熱中症予防レシピ』 ～枝豆とひじきの梅ご飯～



イメージ図

夏が旬の枝豆！！炊き込みご飯で
美味しく食べましょう♪

☆管理栄養士のポイント☆

・梅干しの酸味で食欲増進！！

またクエン酸で疲れ知らずに！



・ひじきは、骨に必要なカルシウムやお腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。
血を作る元である鉄分は枝豆に含まれるたんぱく質と一緒に摂ることで吸収率が上がります！

◇材料（2合分）

米・・・2合

枝豆・・・さやつきで100g

ひじき（乾燥）10g

梅干し・・・2～3個

A

だし汁・・・約300ml

みりん・・・大さじ2

塩・・・小さじ3/4

醤油・・・少々（小さじ1/4ほど）

◇作り方

①米は研いで30分～1時間浸水させる。ひじきは水に戻す。

枝豆はさやから実を出す。

②米の浸水後、ざるで一度水気を切ってから炊飯器へ入れる。

みりんを先に入れ、それからだし汁を2合の目盛まで入れる。

③そこに塩と醤油を加えて、水気を切ったひじき、枝豆の実、
梅干しをのせて炊飯。

④炊き上がったら梅干しの種を除き、
全体に梅がいくようにさっくりと混ぜて完成。



豆知識クイズ 答え

第1問 名声・愛・健康・富

第2問 「男」が入る漢字・・・98字

「女」が入る漢字・・・4536字

第3問 不動産などの広告で見られる「徒歩
5分」は、徒歩1分につき80mの
距離になるようになってます。

第4問 サングラス（購入したのは中年男性）

第5問 Uうまい、F太い、O 大きい

行事予定

7/6 ハワイアンバンド

7/20 民謡

7/10.24 外出レク 越谷レイクタウン見学

※一部を抜粋して掲載しております。他にもたくさんの
レクを予定しております。