



# クッキー作りをしました



余暇活動でクッキー作りをしました♪  
生地を混ぜたり、切ったり、みんなで協力して  
美味しいクッキーができましたよ～！



# お花クラブ



お花クラブは月に1回開催しています。  
毎回、種類豊富なお花が届き、皆さんが思うまま  
自由に生けておられます。完成した作品は寮内に  
飾り、厚和寮を華やかにしてくれています。

# 救命救急講習

6月18日に職員の救急救命講習会を行いました。  
講師の方に来ていただき、緊急時の対応  
やAEDの使用方法などしっかりと学ぶことが  
できました。



# 青い鳥たより

厚い触れあい広がる人の和 はばたけみんなの青い鳥

7月23日に夏祭りを開催しました。湖陵高校の生徒さんと一緒に歌を歌ったり、屋台でたこ焼きやかき氷を味わったりと利用者の皆様にとって楽しいひとときとなりました。さらに職員有志が披露した傘踊りも盛り上がりました！湖陵高校の生徒さんや先生、寺族会などたくさんの方にボランティアに来ていただき、とても賑やかで楽しい時間でした。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



高校生と一緒に  
歌を歌いました♪



射的や輪投げも！  
みんな真剣です



屋台はたこ焼き、生どら焼き、  
かき氷、綿菓子、チョコマシュマロ  
などたくさん種類がありました



皆さん良い笑顔♪



## 医務室だより

### 元気の秘訣は丁寧な生活



今年度は6月にいながき歯科医院の歯科衛生士さん2名による口腔ケア研修をしていただきました。指導頂いたブラッシングを続け、これからも歯を大切にしながら美味しい食事をして頂きたいと思います。



また、各メディアで毎日のように熱中症についての情報を流していますが、夏は冷たい食べ物・飲み物の摂りすぎで胃が冷える、シャワーだけでは疲れが取れない、屋内外の温度差で自律神経が乱れる、熱帯夜、冷房による冷えで睡眠不足など、様々な理由から免疫力が下がりがちになります！！

バランスの良い食事・十分な睡眠・こまめな水分と塩分補給・エアコンや帽子・日傘等で暑さ対策するなど熱中症を予防するには、毎日の生活を丁寧に過ごすことが大切です。

もうしばらく暑い日が続くようです。日々の意識づけで暑い夏を乗り切りましょう！

## 寺族会ボランティア

寺族会の皆様により、敷地内の除草作業をしていただき、とても綺麗になりました！ありがとうございました。



### 編集後記

連日猛暑で記録的な暑さが続いており、夏バテ気味の方もいらっしゃるかと思います。そんな中開催した夏祭りでしたが暑さに負けず楽しんでいただいた様子や普段の生活の風景を見て、少しでも元気を感じていただけたら嬉しいです。熱中症や夏バテに気を付けながら利用者の皆様が健康に過ごせるよう、職員一同日々努めていきたいと思っております。そして、秋にはスポレク祭を予定しております。また、青い鳥でその様子をお伝えできればと思っています。

## 運動もしています

毎月1回、布勢公園内にある鳥取ユニバーサルセンターでノバリアに参加しています。ポッチャや卓球バレーで楽しく体を動かしてリフレッシュ！毎月とても楽しみにされています。



## お出かけサポート



厚和寮では「お出かけサポート」として利用者様と職員と一緒に外出し、食事や買い物などを楽しんでいただく活動を行っています。買い物が難しい方はドライブで季節の景色を楽しんでいただくなど、1人ひとりに合わせたお出かけを工夫しています。外で楽しむことでいつもとは少し違う笑顔や会話が生まれます。

