



広報 第八号

さくら前線

かけがえのない施設を目指して



ケアハウス美星苑
施設長 中村 大樹

美星苑のご入居者様、ご家族様、地域の皆様、日頃から当苑の施設運営にご協力いただきまして誠にありがとうございます。心より感謝申し上げます。

さくらライフグループの軽費老人ホーム「ケアハウス美星苑」にて、令和2年4月1日より施設長に就任しております。中村大樹(なかにむら) だいきと申します。

私は自分なら何をされたら一番うれしいかを常に考え、それが入居者様のため、施設のため、グループのために何をすればよいかも同時に考え行動し続けたいと思っております。

地域の高齢化がより深刻となる昨今、刻々と変わりゆく情勢の中で、改善する所を常に探し前進し続け、自分だけではなく職員全員が一致団結して成長していき、思いやりのある質の高いサービスが提供できる施設となることで、地域の皆さまから特別で「かけがえのない施設」と思われるよう、最大限に努力してま

いりたいと考えております。皆様が毎日をより楽しく、快適に、安全で安心して生活をお送り頂けるよう、職員一丸となって精いっぱい尽くしてまいりますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

施設紹介



ケアハウス美星苑は、緑豊かなさいたま市見沼区にあり、おかげさまで設立して約二十年、地域の皆様とともに歩んでまいりました。定員は五十四名であり、様々な方々に入居していただいております。

★美星苑の特徴★

- ・ 特定介護付のケアハウスです。介護が必要になっても安心して生活を継続できます(要支援1から要介護5まで大丈夫です)。
- ・ 協力医療機関の春日部さくら病院が訪問診療で健康管理を行っており、入院や透析治療も可能です。
- ・ 目の前にスーパーがあります。足の不自由な方であっても、自分でシルバーカーを押しながら好きな物を買に行くことで、生活の楽しみが広がります。
- ・ 近隣にはコンビニ・銀行・郵便局などがあり、生活の利便性は他にないものがあります。
- ・ 最寄りのバス停まで徒歩5分程度であり、大宮駅へのアクセスも整っています。



年間行事

- 1月 新年会 鏡割り
- 2月 節分 豆まき ☆
- 3月 雛祭り
- 4月 春のお茶会
- 6月 デザートバイキング ☆
- 7月 納涼祭・美星苑バザー
- 8月 夕涼み会 花火大会 ☆
- 9月 敬老会 合同避難訓練
- 10月 秋の散策・シヨッピングツアー
- 12月 クリスマス会 美星苑バザー ☆



☆は行事食



納涼祭

新型コロナウイルスが落ち着くまではボランティアを招くことができないため、苑内行事に力を入れていきます。また、毎週木曜日と日曜日をレクレーションの時間として、体操・ゲーム・作品制作・カラオケ等を実施しています。

広報 さくらの木

2020年 9月号



熱中症警戒アラートとは

こんにちは。病棟スタッフです。
残暑が厳しい今日この頃ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

さて、今年から発令された「熱中症警戒アラート」という言葉はご存じですか？

昨年までは気温が高くなると「高温注意情報」を発表し、熱中症に警戒するよう呼び掛けていました。

しかし、今年からは、気温と湿度・日射量から「暑さ指数」というものを導き出し、「熱中症警戒アラート」という形に改め、注意喚起を促しています。今年には関東甲信地方で先行して実施されていますが、来年からは全国で発令できるよう試行錯誤をしている段階だそうです。

今年には新型コロナウイルスに警戒しつつ、まだまだ熱中症にならないよう更なる注意が必要です。

特に高齢や子ども、障害者は自ら温度調節をすることや、声に出して「暑い」と言う事が難しい場合があります。熱中症警戒アラートが発令されたら、熱中症にならないよう、周囲の人が積極的に声をかけて予防に努めることが大切です。

一人一人が不要不急の外出を出来るだけ控え、エアコン等を上手に使用し、適宜マスクを外したり、こまめな水分・塩分補給を行ったりするなど、適切な予防行動を取るようにしましょう。

体に異変を感じた時は、無理をせず、休息を取ることでも大切です。身体を守る行動を取り、厳しい残暑を乗り越えましょう。

こまめに水分を補給しよう



帽子をかぶろう



室温をうまく調整しよう



日陰で休もう



秋バテとは

皆さんこんにちは。外来スタッフです。

夏の疲れが出る頃ですが、皆様お元気でお過ごしでしょうか？

皆さん、秋バテって聞いたことはありませんか？夏の暑さも和らぎ、ようやく涼しくなってきたのに、もかわらず体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態をいいます。原因としては

夏の間の冷房や冷たい物の取りすぎにより自律神経が乱れているのに加えて、秋の朝昼夜の寒暖差や長雨などの低気圧の影響が加わって起きてきます。秋バテは、夏のダメージの影響も受けやすくなっています。夏に冷房の効いた部屋で過ごすことが多かったり、冷たいものをたくさん摂ったりして、自律神経や内臓機能へのダメージが知らず知らずのうちに蓄積しているのかもしれない。

秋バテにならないようにするためには・・・

① 水分補給を心がける。

② 温度差や身体の冷やし過ぎに注意する。(シヤワーより湯舟につかるのがお勧めです。)

③ 睡眠をしっかりとする。

④ 栄養バランスを心がける。(おすすめの食材は・・・生姜、しそ、肉・魚・大豆製品・乳製品などのたんぱく質、トマト、カボチャ、ピーマンなどの緑黄色野菜です!!)

食欲の秋!! 美味しい食材をたくさん摂って暑い季節を乗り切りましょう!!

季節を乗り切りましょう!!

季節を乗り切りましょう!!

季節を乗り切りましょう!!



～診療案内～

診療担当医師表は受付窓口にて配布しております。

必要な方はご遠慮なくお申し付け下さい。

また随時ホームページにて休診案内を更新していますので、そちらもご確認下さい。

お問い合わせ番号 (048-746-7071)

HP アドレス

(<http://www.k-sakurahosp.com/>)

HP QR コード→



診療担当医師表 QR コード→

