

# いきいき ふじ便り

vol.65  
H31年7月発行  
ケアハウスふじの郷

## 皆様コロナウイルスに伴う外出の自粛・食事時間の協力ありがとうございました！

暑さが日に日に増しており、本格的な夏の季節がすぐそこまで来ているように感じます。皆様体調はいかがでしょう。今年はコロナウイルスの影響により生活の流れが大きく変わったと感じました。3月より送迎のサービス、更にはボランティアさんによる発表や体操は感染防止の為に中止とさせて頂きました。皆様にはご迷惑をお掛けし大変申し訳ありませんでした。その為、それらの空いた時間に食堂で行う喫茶や体操を増やして実施させて頂きました。今後も引き続き実施していく行事もありますので、運動不足やストレスの解消にご活用下さい。

## 職員紹介

### 介護職 和田典子



初めましての方も、お久しぶりの方もこんにちは。大きなお祭りにはお手伝いで参加していた和田と申します。覚えていらっしゃるでしょうか？6月から正式にふじの郷の職員となりましたのでこれから宜しくお願い致します。

### 栄養士 野田千聖



こんにちは、栄養士の野田千聖です。皆様に安心・安全で美味しい食事が提供できるよう日々精進して参ります。宜しくお願い致します。

## 健康コラム



今回はマナ調剤薬局の薬剤師さんにお聞きした、  
**薬**についてのお話を紹介させていただきます！



薬を服用することで、病気の治療や予防につながります。しかし、服薬の仕方によっては、身体に悪い影響を及ぼすことがあります。今回は、薬剤師さんにお聞きした、薬の保管方法・注意点についてお伝えします。

### 薬の保管方法について

ほとんどの薬は、湿気の少ない、涼しい所で保管して下さい。必ず冷蔵庫保存の薬もあります。当然の事故・天災・環境の変化に備え、1か月くらい余裕をもちましょう。また、たくさん余っている薬、古い薬、分からない薬は、薬局に持参してください。薬局で処分します。

### 飲み忘れ防止の工夫について

飲み忘れ防止の為、毎日同じタイミングで服薬することをおススメします。食後の薬は、食事が終わったらすぐに飲みましょう。カレンダーに印をつけたり、薬のポケットのあるカレンダーを活用することも1つの方法です。また、薬の一包化や袋に氏名、飲み方、服用日時の印字をすることも出来ます。気軽に薬剤師にご相談くださいとのことでした。

### お薬手帳について



今飲んでる薬、今までに飲んだ薬が分かり、飲み合わせのチェックに役立ちます。薬の飲み合わせとして代表的なものは「血圧の薬」と「グレープフルーツ」、「ワーファリン」と「納豆」、「抗生剤」と「乳製品」、「睡眠薬・安定剤」と「お酒」等です。食品との飲み合わせで、効果が弱まるだけでなく、強くなってしまうことがあります。お薬手帳を活用することで、医師に簡単に薬を伝えることが出来ます。また、皆様の中でドラッグストア等で薬を購入されている方はいらっしゃいませんか？そのような薬も記入しておくことでより確かな情報になります。

### サプリメントと薬について

サプリメントは、薬ではなく(健康補助)食品です。即効性があるわけではなく、効果を感じるかは個人差があります。また、漢方は、原因の特定できない慢性の病気に向いています。こちらも効果を感じるかは個人差があるそうです。

かかりつけの薬局をもつことですべての医療機関の薬を一括でチェックできるので便利です。また、なじみの薬局では相談しやすくなるという利点もあります。その他にも分からないことがあれば気軽にご相談くださいとのことでした。是非今回のお話をお役立て下さい。



# 七夕飾り作り

6月19日(金)

**沢山の願いがこもった七夕の飾りが出来ました!!**

6月19日(金)に七夕飾りづくりを行いました。今年は毎年作る『切り子』に加えて『星の七夕飾り』も作りました。皆様が書かれた短冊を見ると、コロナウイルスについて書かれているものもありました。皆様の願いが叶うことを切に願っています。参加して下さいました皆様、ありがとうございました。



## 今後の行事

- 7月 折り紙クラブ、介護予防ウォーキング、麦わら帽子作り、ふじの会、喫茶『わらび餅』、ゆりの花作り、ふれあいサロン、おやつの日
- 8月 骨格ストレッチ、折り紙クラブ、ほのぼの会、ふれあいサロン、外食ツアー
- 9月 ふじの会、おやつの日、ふれあいサロン、いのこメガネさんによる補聴器・メガネの無料点検



## 4

マスク作り



菅原のピアノ演奏



ほのぼの会

桜餅の食べ比べ



# 4月から6月の行事

行事で撮影した写真を紹介させて頂きます。今後も様々な行事を行って参りますので、行事予定表やホワイトボード、エシベーターの貼られています。おしらせ等で各自ご確認ください。

## 昼食時田楽 5

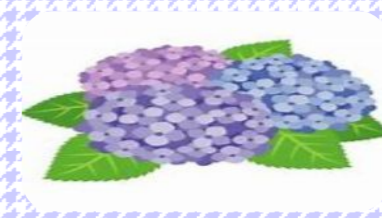


## 6

折り紙クラブ



かえるのストラップづくり



衣料品販売



おもちゃ作り