

# ひまわり

第163号

平成22年10月1日発行

ケアハウスゆうあい

編集責任者 竹田好子

発行責任者 平尾修一

HP:<http://yuai-fukusi.net/carehouse/>

## 『 年寄りを大切に作る国とは 』

この夏は日本中が猛暑に染まりだれもがゲンナリする日が続きました。ケアハウスでも体調を崩す方がいるのではと心配しましたが、皆さんお元気で過ごされていたのでほっとしています。

そんな暑さのためではないのですが、この夏はなんとも衝撃的なことが社会では様々と起きましたね。

幼児虐待や白骨化した老人、ゲリラ豪雨、汚れた大相撲、山岳遭難も中高年に多かったようです。

これらの事件は私達の心に深く残っていて簡単には忘れられない出来事だったと思います。来年はからっとした北海道らしいさわやかな夏であってほしいと心から願っているのですが～。

さて、この頃は「〇〇難民」などという言葉が聞くことが多くなりました。たとえば「買い物難民」です。これは近くにお店がなくなり車などの移動手段を持てなければ、歩いてはとても買い物に行けない独り住まいの高齢者の皆さんたちです。日々の食料品を求めるのさえままならぬ生活だそうです。バスや列車のような交通機関もすっかり使い勝手が悪くなりました。

「病院難民」は病院に行きたくても交通手段がない、入院してもすぐに退院をしなければならぬ。

「介護難民」は介護サービスを受けたくても受けられない。特養の待機者のあまりに多いこと等々。

急速な高齢社会ではますます高齢者の生活が脅かされています。お年寄りをどれだけ大切にしているかどうかで、その国の品位がわかると言われています。

本当に今、すぐに何とか考えなくては国民の生活がますます苦しくなり、特に高齢者が窮地に追いつめられていくのです。

本当に政府は権力闘争をしている場合ではないのですけど～。

施設長 平尾 修一

= 10月の目標 =

- ・ 気候が変わり身体の変調に気をつけましょう。
- ・ 食事をしっかりととりながら体力をつけましょう。

### 施設祭のお知らせ



11月3日(祝) 11:00～15:00

手作り手芸作品の展示や販売・軽食喫茶、楽しい催しものなどたくさんあります。お楽しみに!!

ご家族の皆様のお越しをお待ちしています!

## お誕生日おめでとうございます



ケアハウスでは10月に3名の方が誕生日を迎えられております。



= 10月の予定 =

2日(土)	友愛喫茶	14:00~	16日(土)	江高喫茶
4日(月)	誕生会	14:30~	26日(火)	秋の大運動会
5日(火)	懇話会	13:00~	28日(木)	カレーの選択(昼食)
12日(火)	講話会・茶話会	13:00~	29日(金)	食堂清掃日
13日(水)	避難訓練			電気メーター検針日
14日(木)	日帰り温泉(天然温泉・森のゆ)		12日(火)・26日(火)	床屋
15日(金)	銀行来居日	9:30まで		

### 【 健康について一口メモ 】 「 乾燥肌の予防 」

秋から冬にかけての時期で常に悩ましいのが乾燥肌です。この時期は空気が乾燥し、肌(皮膚)の表面はカサカサし、ざらつきが目立ちます。面倒だからと言って何も対策せずに放っておくと、大抵は症状が悪化し、あかぎれ、ひび割れといった見た目でも判断できるようなひどい状況となり、場合によっては痛みが出たりしますので注意が必要です。

では、どのように防ぐのでしょうか。

- ・ お部屋に居る時は、湿度が低くならないようにする。
- ・ 熱いお湯での入浴は避ける。
- ・ 下着やパジャマは綿製品を使用する。
- ・ 入浴後、バスタオルで身体のこすりすぎに気をつける。
- ・ 洗濯物は室内乾しをする。

この5つを対策として試してみれば乾燥肌が改善されるかもしれません。

いくら対策を試みても一向に良くなる気配が無ければ、内臓疾患による乾燥肌の可能性もありますので、内科に診てもらい内臓の検査を受ける必要があるでしょう。



9月17日の昼食はバイキングでした。いつもより御膳の上はいっぱいです!!

『食べきれるかな!』『夕食食べれるかな!』と心配されながら…食べられていました。



何にしようかな?

美味しいよ!

