



鳳寿苑だより



2020
7月号

お知らせ

面会についてのお願い

鳳寿苑では7月からも継続して
ご予約のうえ、玄関での面会とさせて
いただきます。何卒ご協力の程お願い
申し上げます

施設長

5月に入って苑の中庭に ヤマボウシの花が咲きました



ヤマボウシ
(山法師・山帽子)
ミズキ科ミズキ属ヤマボウシ
亜属の落葉高木。花は淡黄色で
小さく、多数が球状に集合し、
その外側に大形白色の総包片
が4枚あり、花卉のように
見える。



白いのは花では
なかったのですね…
晴れた日は上を向いて
いるので 雨の日のほうが
キレイに見えますね。

熱中症の予防行動

新型コロナウイルスの感染拡大予防の対策として
手洗いの徹底やマスク着用などは定着していますが、
ウイルスが流行してから初めての夏を迎えます。
真夏日も増える中、気になるのが熱中症対策です。
「マスクを着けていると暑い・苦しい」と感じる方も
多いと思います。
マスクを着けていると喉の渇きを感じにくくなるそう
です。喉の渇きに気付かず脱水になり重症化する
ケースが増えているようです。
1時間ごとに意識的に100ccの水分補給をすると良い
そうです。
塩分の補給も大切です。



7月7日 七夕



令和2年
ケアハウスの
七夕かざり

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、
③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このよ
うな「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



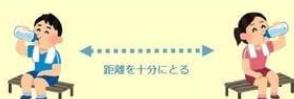
3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れず



2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



高齢者、子ども、障害者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

七夕のクイズはいかがですか

- ・第1問 答えは裏面をご覧ください
七夕には短冊に願い事を書くことが定番ですが、願いを叶えてくれるのは織姫様？彦星様？
- ・第2問
織姫と彦星が出会うための手助けをしてくれる鳥は何という鳥？
- ・第3問
「たなばた」とは元々何のことでしょう？
- ・第4問
短冊等は「笹」に飾りますがそれは何故でしょう？
- ・第5問
七夕にお供えする食べ物は何でしょう？
- ・第6問
短冊は全部で何色でしょう？またその色をお答えください。
- ・第7問
七夕飾りに「投げ網（網飾り）」がありますが、どんな意味があるのでしょうか？

6月の花壇

6月前半の花壇の主役はサツキですね



6月10日新しい花が仲間入りしました

広報誌5月号でご紹介しました 慈恵会の評議員をお願いしている高岸様が F1 ディーバサーモンモンとイポメアスプリットダブルピンク (西洋朝顔) を持ってきてくださいました。後日、高岸様にはシラサギカヤツリもいただきました。



F1 ディーバサーモンモン



イポメアスプリットダブルピンク



シラサギカヤツリ (白鷺蚊帳吊)
湿地に生息する水生植物。
白く長い花弁のように見えるのは総苞で中央にあるのが花。
姿が白鷺のようなのでこのような名前がついているようです。
原産国 北アメリカ南東部
花言葉 幸運・高貴・高尚

デイサービスに園芸・お花クラブができました

6月4日(木) 園芸・お花クラブ1回目の活動として「プランターでさつまいも栽培」が行われました。



今日植えるのは紅東(べにあずま)です。美味しいおいもができますように。

まずは説明書をよく見て...



どのように植えるか念入りに話し合い中。



手袋をして準備完了。

「こうやって植えるんですよ。」

「これでよろしいですか？」

苑長



「楽しかった〜。」
「焼き芋がいいな。」
「芋かりんとうが美味しいね。」
おいもの話に花が咲きました。
プランターは苑の中庭に置きました。
毎日の「朝の散歩」の途中で眺める楽しみができました。秋の収穫が待ち遠しいですね。

七夕のクイズの正解

- ・第1問 どちらでもない
短冊に願い事をかくのは昔の人が字の練習をするために書いたとされています。
- ・第2問 カササギ
星座の「夏の大三角」はアルタイル(わし座)〈彦星〉、ベガ(こと座)〈織姫〉、デネブ(白鳥座)という星でできています。白鳥座のことをカササギと昔の人は表現しました。
- ・第3問 織り機
布を織る機械の事を「たなばた」といいます。「棚機」とも書きます。
- ・第4問 厄除けのため
笹や竹は生命力が強く 真っ直ぐ育つ・繁殖力が強いなどのことから神聖なものとされ、昔から様々な行事(神事)に使われてきました。
- ・第5問 そうめん
お供えすると無病息災に良いとされていました。織姫の織っている糸に見立てたともされています。
- ・第6問 5色 赤・青・黄・白・黒
古代中国の陰陽道において自然(木・火・土・金・水)を表す「五行説」が由来とされています。
- ・第7問 食べ物に困らないように
七夕飾りにはひとつひとつ意味があります。これはまたの機会にお話ししたいと思います。

★入賞しました★

デイサービスの皆様の作品が「月間デイ」に掲載されました。おめでとうございます!

・予告・
鳳寿苑のデイが8月に変わります!

