



今年は9月も残暑が続きますね

ジリジリと暑い日々が続きます。そして、これから台風シーズンとなり、残暑厳しい中での防災となります。オ・サーバ aioi についても、防災対策など、安全に過ごしていただけるよう対策しております。

## 【行事報告】ユニット内夏祭等

毎年恒例の施設全体の夏祭りですが、この度はユニットごとでイベントを行いました。また、全体行事としては、小鯖地区の夏祭りに参加しました。催し物では、よさこいやランタンなどを眺め楽しまれております。これからも、ご利用者様の健康に配慮しながら、地域の行事などに参加できるよう、取り組んでまいります。

※小鯖地区の祭りについては、基礎疾患のない方で、参加後、体調不良があれば居室での対応が可能と判断された方を対象としております。



## 【コラム】10月に気分が落ち込むのはなぜ？

10月になると、なんだかスッキリせず、気分の落ち込みなどが見られることがあります。もしかしたらそれは「季節性うつ病」かもしれません。

季節性うつ病は、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れ始め、日差しが長くなる3月頃になると回復するというサイクルをとります。

症状は、気分の落ち込みや倦怠感、集中力の低下や過眠、食欲の減退または増進が挙げられます。

☆季節性うつ病を予防する6つのポイント

- ①太陽の光を浴びる
- ②バランスの良い食事を摂る
- ③適度な運動をする。
- ④気持ちを話せる人を見つける。
- ⑤照明などで、環境を明るくする
- ⑥やることリストを作っておくこと



10月も元気で過ごせるよう、生活改善を行っていきましょう！

看護師 西川

## 【お知らせ】敬老の日

もうすぐ、9月18日は「敬老の日」。当施設では敬老会を予定しております。当日ご利用の方々に置かれましては、ささやかながら粗品をプレゼントさせていただきます。お楽しみに！

喜寿（70歳） 2名  
米寿（88歳） 3名  
卒寿（90歳） 9名



内訳：サ高住3名 特養・SS 11名

以上14名です。おめでとうございます。

※SS（ショートステイ）、小規模ご利用の方に置かれましては、9月10日時点で当日利用の方のみとなっておりますので、ご了承ください。

※対象者につきましては、山口市基準で満年齢での計算となっております。

## 【重要】新型コロナウイルスにつきまして

特別養護老人ホーム（1F）およびサービス付き高齢者向け住宅の入居者さまにおかれまして、9月上旬より、新型コロナウイルス感染者発生し、特に特別養護老人ホームの入居者様におかれましては、感染者数が増加しております。感染の蔓延を防止する観点から、居室での対応を行っております。

なお、感染されたご利用者さまご家族様方については、すでにご連絡させていただいております。面会につきましては、特別養護老人ホーム1F（河瀬・雲母）できる限りの面会をご遠慮頂いております。

オ・サーバ aioi では、少しでも早く収束できるよう、全力で取り組んでいるところではございます。ご理解・ご協力のほどよろしく願いいたします。

## 【お願い】衣替えの時期です

特別養護老人ホームの入居者様におかれましては、春夏・秋冬と2回の荷物の入れ替えをお願いしております。そろそろ肌寒い季節がやってまいりますので、お洋服の入れ替えをお願いいたします。事前にご連絡いただけますとスムーズに交換できますので、ご協力のほどよろしく願いいたします。

## 【お礼】ロッカー・書庫の寄付

山口県LPガス協会様から、ロッカーと書庫の寄付がありました。この場を借りてお礼申し上げます。施設書類の整理等に活用させていただきます。

今後も、皆様より温かいご支援をお待ちしております。



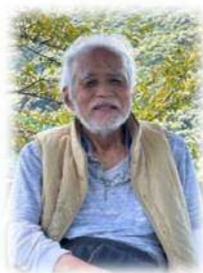
# 小規模多機能型居宅介護

☀️ 熱中症に注意しながら、夏の暑さにすこし抗ってみました ☀️

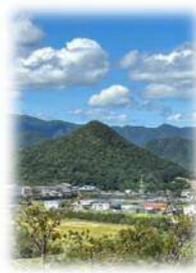
気温が高すぎて、夏休みなのに子どもが外で遊べないくらいの猛暑が続きましたが、ずっと屋内には大人であっても気が滅入ってしまいます。

少し曇った日や風が強い日をねらって、屋外の空気をを感じる機会を作りました。

外に出られる日は少なかったですが、屋内での活動は普段通りに行っています。



最高の笑顔！



個別のドライブで山口市民野外活動広場へ。山の頂上から見える絶景を楽しみました。



風が強ければ、朝のうちなら少し外に出ることができました。来月は散歩にも出かけたいところです。

# サービス付き高齢者向け住宅



8月12日に小鯖夏祭りに参加しました。夏祭りという当たり前の光景も、コロナ渦を経ていく中でずいぶん懐かしい光景のように感じられました。地域の方の熱気も最高潮で、思い出に残る夏になりました。

お誕生日を外出先から帰ってきた玄関先で祝うという「お祝いどっきり」を以前もしたことがありましたが、味を占めたスタッフがまた挑戦してしまいました。

年に一度の誕生日のお祝いをいかに印象深く覚えていただけるか、試行錯誤は今後も続くのであります・・・



## ♪ 特別養護・ショートの様子 ♪



## ♪ 小規模多機能の様子 ♪



ご家族、ご利用者様に撮影のご協力許可をいただいております。また、集合写真については、一時的にマスクを外しております。

### ～編集後記～

この度、新型コロナウイルス感染症につきまして、色々ご迷惑おかけしております。コロナ前ではありますが、小鯖地域の夏祭りにご利用者様が参加できましたことが、何より嬉しい出来事でした。今後も、利用者さまの健康・安全に留意しながら、利用者様が穏やかに、楽しく生活していただけるよう、企画してまいります。(内田)

複合型高齢者福祉施設 オ・サーバ aioi

住所：山口市下小鯖 11331-12

TEL: 083-902-1521(代表)

083-902-1520(小規模・サ高住)

公式

ホーム

LINE

ページ



今月号のテーマ色は**葡萄色(えびいろ)**：山葡萄(やまぶどう)の熟した実のような暗い赤紫。『葡萄』は「えび」と呼ばれていた山葡萄の古名です。