

# ひだまり 便り

2016.6月号 (第30号)



宮崎もいよいよ梅雨に入りましたね。今年はお天気の日が多いような気がしていたので、まだまだ遅くなるのかな、と思っていたところでした。例年7月中旬ぐらいには梅雨明けです。ジメジメしてうっとうしい気持ちにもなりますが、ひだまりでは夏野菜の収穫に向けて忙しくなる(?)時期です。すでにピーマンはいくつか収穫され、後に続いて成長中の物がいくつもあります。トマトもたくさん実をつけ始めています。オクラや人参も順調に芽が出ています。植物の成長には欠かせない雨と上手に付き合いながら今月も園芸活動を頑張っていきましょう！

## 看護から 「飲み薬が体に吸収される流れについて」

飲んだ薬は食道、胃を通過して小腸まで運ばれ、小腸で薬剤の成分が吸収されて血液中に入ります。血液中に取りこまれた薬剤成分は肝臓に運ばれ、肝臓で目的とするところで吸収され易いように変化(代謝)させます。肝臓から心臓に運ばれ全身の目的とする臓器へ運ばれ(分布)目的部位で薬の効果が発揮されます。その後は血液の流れに沿って腎臓を通過しておしっことして体の外に出ていきます(排泄)。決められた飲み方をしないと必要なところに薬が行き届かない事にもなるので、お薬をもらう時には薬剤師さんの説明をしっかりと聞いて薬を飲むようにして下さい。

## 【6月の行事予定】

	日	月	火	水	木	金	土
第1週				1 歌を歌って体を	2 輪投げ	3 風船バレー	4 風船バレー
第2週	5	6 誕生会	7 宮崎写真帖見学	8 散歩・外気浴	9 おじゃみを 使って	10 舞踊交流会	11 ハーモニカ 演奏会
第3週	12	13 ゴルフ	14 風船バレー	15 工作	16 工作	17 歌を歌って体を	18 ドライブ
第4週	19	20 歌を歌って体を	21 外食	22 おじゃみを使って	23 ボーリング	24 佐土原保育園 交流会	25 壁画制作
第5週	26	27 事業所開放行事	28 事業所開放行事	29 ハーモニカ演奏会	30 ゴルフ		



5月は佐野エイ子さん(田島)と日高英美さん(宮本)がお誕生日を迎えられました。佐野さんはひだまりに来られるようになって半年になります。自宅では梅を漬けたりちょっとした調理はまだまだ頑張っておられます。お部屋にあるエアロバイク(自転車こぎマシン)にいつも30分位またがり、運動を続けておられます。本当の自転車だったらもう関門海峡は越えている頃かもしれませんね(^O^)。日高さんはお盆拭きやコップ洗いなども毎日お手伝いをして下さっています。そしてなんととっても歌と踊りが大好きで“今日はタンカタンカ(踊り子さん)は来るとね?”と尋ねられ、先生が来られる日を指折り数えて待たれています。先生方とも一緒に踊って楽しまれています。皆さん、お誕生日おめでとうございます！



## ひだまりデイサービスセンター 空き状況(平成28年6月1日現在)

営業曜日	月	火	水	木	金	土
定員	16名					
現在数	14名	12名	10名	11名	12名	14名
空き状況	△	○	○	○	○	△

- …受け入れ十分可能です
- △…定員間近です
- …受け入れ可能です
- ※…現在定員一杯です

※体験利用は無料です(昼食付)。利用日時、時間帯などご希望がありましたらお問い合わせ下さい。

お問合せ TEL (0985) 72-2375 FAX (0985) 72-2378

〒880-0211 宮崎市佐土原町下田島 7823 番地 22

社会福祉法人 明照福祉会 ひだまりデイサービスセンター 担当 緒方典子

【6月の行事もお楽しみがいっぱいです】 ●プランターの野菜たちもグングン成長中！試食されたい方は毎日よく観察して食べごろをいち早くお知らせくださいね。●宮崎歴史文化館で開催中の宮崎白黒写真帖を見に行きます。昔の宮崎はどんなでしたかね??●今月もドライブや外食があります。食べたい物、行きたいところのリクエストがあればお知らせください。●事業所開放行事を計画しています。近所の方やケアマネージャーさんとひだまりと一緒に季節の物作りを行いたいと思います。ご家族様も是非おいでください。

# ひだまりの風景

男性は特に盛り上がった5月の節句。武将かぶとをかぶり 刀を持っていざ出陣！！



真田雪村風のかぶとが一番人気。大河ドラマの影響でしょうか。。



散歩を兼ねて周辺のゴミ拾いを行いました。結構ゴミがあるものですね。皆さん、どうもありがとうございました。



明照テイ、2号館との交流会。昔のお知り合いにもあえて楽しかったですね(〇)



つつい頑張れすぎる風船バレー



ちまき風クレーフに挑戦。思ったよりおいしい♪

