

～中土居便り 16～



夏休みの過ごし方



今年の夏は今までにない酷暑との予想になっている。実際に7月下旬で気温38℃の日もすでに経験済となっており、暑さにあえいでいると言ってもよい日常生活である。エアコンのありがたさが身に沁みると言えるこの頃である。小学生、中学生時代の夏休みの過ごし方は水浴びと昼寝の思い出である。小学生では家の周りを田圃用の用水、井手と言っていたがあったので裸になって遊んでいた。中学生になると加茂川、当時は大川と言っていたのに通っていた。用水の取り入れ口で堰を築いて格好のプール場の水たまりができていた。成小小学校だと野村、草加部のこともたちが主に使う木幡と八丈岩と櫓の子供たち、近長の子供たちの3、4か所の水浴び場があった。少し上流には竜が爪と言われるかなり深い淵があったがあまり誰も近づかなかった。小学校高学年と中学生が集まって遊んでいた記憶がある。



小学校高学年から中学生にかけては蝶を主体にした昆虫採集にはまっていたので野村の西の高台にあった白鷺高校の址から揚船、高倉東の丘陵や山をめぐるって捕虫網を振っていた。最近は夏休みの昔の定番の昆虫採集や魚とりの話はさっぱり聞かなくなったのはすこしさびしい。室内ばかりでなく外での活動をのぞみたいものである。高校生になると水泳部の練習や合宿が主体となり、山北にあった神伝流のプールで津山高校、工業、商業の水泳部が共同で使っていたので、そこでの水泳の練習に明け暮れていた。夏には学生寮に泊まっの合宿の思い出もなつかしい。



大学生になると1、2年のときはワンダーフォーゲル部に入って夏合宿と称しての北海道、東北のザックを肩いでのテント旅行に1月ちかく出ていた。高学年になると医学部の同級生と北アルプス、南アルプスなどを縦走しながらの登山にはまっていた。富山から立山連峰に上がり剣岳、白馬から槍、穂高までの縦走、南アルプスを北の甲斐駒ヶ岳から北岳などと今となっては懐かしい思い出である。今の時代ではもう国内旅行ではないかもしれないが、あちこちの旅での記憶はテレビで各地の映像が出てくるとなんらかのつながりを思い出して楽しんでいられる源流となっている。



(医師：保田)

8 月・9 月の予定

8月18日(月) 昼食誕生日メニュー
音楽療法(通所・1F ひまわり)
20日(水) 訪問歯科診療(予定)
23日(土) 弾き語りボランティア(通所)
28日(木) 理髪(さいころ)
〃 昼食選択メニュー



9月 3日(水) 訪問歯科診療(予定)
5日(金) 音楽療法(通所・2F さくら)
9日(火) 理髪(ブーム)
12日(金) 敬老お祝い会
昼食敬老会お祝いメニュー
13日(土) 昼食誕生日メニュー
15日(月) 敬老の日(通所) 〃 〃 はお休み

こんにちは！通所リハビリテーションです！

日々、通所ご利用者の皆様が熱心にリハビリに取り組まれています。

理学療法士や作業療法士などの専門スタッフが身体状況や生活環境に合わせて個別にプログラムを設計。安全・安心な在宅生活の継続を目指し、身体機能の維持・改善をサポートいたします。リハビリを通して、心も体も前向きに！「一人ではできない」ことも、仲間と一緒に頑張れる。ケアガーデン津山は、そんな“がんばれる場所”です。

💡 集団で取り組むからこそその相乗効果もあり、笑顔あふれる毎日へとつながっています。

👁️ 見学やお問い合わせは随時受付中！ぜひ、お気軽にご連絡ください(^^)



感染防止の取り組みについて(8月8日現在)

【入所ご利用者への面会、外出・外泊について】

・面会について

【面会時間】10:00～16:00の間 1回15分程度（前日までの予約をお願いします）

【曜日】月～土（祝日を除く）※8/13（水）～8/15（金）はお盆のため面会をご遠慮ください

【面会者】ご親族の方 【人数】1回5名程度

【頻度】1週間に1回程度

【年齢】制限なし

【住所】県内・県外制限なし

※面会時の透明アクリル板を撤去しています。引き続きマスクの着用・手指消毒をお願いいたします。

・外出については、**事前にご連絡をいただき、届出を行っていただければ外出可能となっております。**

但し同伴のご家族等受け入れされる方に、発熱・咳等の症状がある場合は中止していただきます。

外泊については、引き続き中止となっておりますが、必要に応じご相談ください。

【通所ご利用者への対応】

・通所ご利用時には、検温しマスクを着用して来所して下さい。（体調不良時はお休みください）

※夏休み、お盆等で交流が増えると思います。感染対策、体調観察にご注意下さい。

入所ご利用者のご家族の方へお願い

岡山県より食中毒注意報が継続して発令されています。食中毒予防のため、以下の食べ物の差し入れはご遠慮下さい。生もの（握り寿司、生クリームを使用した菓子類、餅類、果物類など）。連日の猛暑で最高気温も更新されています。食品の取り扱いには十分注意しましょう。（手洗い、加熱、冷却）

編集後記

夏と言えばやっぱりスイカ。毎年の事ですが冷蔵庫でキンキンに冷やしたスイカを食べる瞬間は夏の醍醐味そのもの。みずみずしい果肉と爽やかな甘さは暑さで疲れた体と心を癒してくれます。まだまだ猛暑が続きますが夏バテしないよう過ごしていきたいですね。

(R、H)