



発行責任者  
社会福祉法人こころ 理事長 金子 智子

こころ編集局  
諏訪市高島一丁目21番14号  
TEL 0266-54-5610  
FAX 0266-54-5618

## 願いで彩る 七夕飾り

こころ高島・こころのひろばでは、各事業所で七夕飾りを作成し飾っています。笹の葉には、「いつまでも健康で」「家族が笑顔でいますように」「また元気でこころに来たい」等、色とりどりの願いが飾られました。利用者、職員一緒になって制作しました。是非御覧下さい。

(提供：こころのひろば特養

高島デイ・高島ショート・高島特定)



写真右→デイでの短冊作り...  
皆さん悩みつつも、願い事を書いています。真剣です☆



こころのひろば小規模多機能から、「5月に植えたかぼちゃとトマトが、だんだん育ってきたよ〜!」と、喜びの声が聞こえてきました! ♪利用者さんと職員で、毎日大切にお世話をしていた野菜たち。すくすくと背が伸びて、かわいい花を付けて…少しずつですが、かぼちゃの実もちょうど。収穫の日がますます待ち遠しいですね。

(提供：こころのひろば小規模)

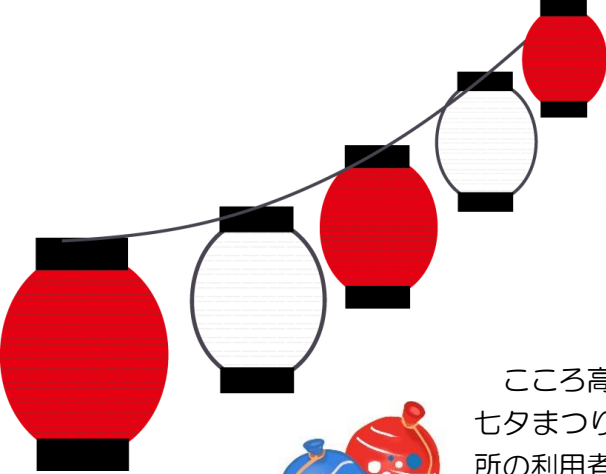
## こころファーム 通信☆☆



## 脱水症状簡単チェックリスト 当てはまれば注意!?

- ☑ 暑い日なのに、手が冷たい
- ☑ 舌が常に乾いている
- ☑ 足が頻繁につる
- ☑ 日中トイレになかなか行かない
- ☑ 暑いのに脇の下が乾いている

こまめな水分補給、休憩を意識してとりましょう。症状の出にくい「かくれ脱水」にも注意しましょう。市販の経口補水液の利用も効果的です。活用しましょう。

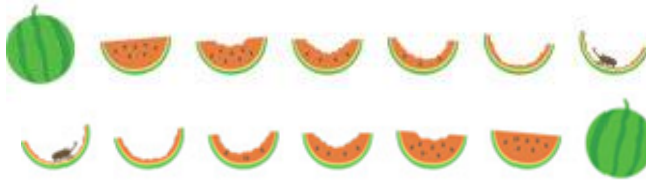


高島 セタまつり  
歌や体操、誕生日祝いも



こころ高島特定施設で、7/7（金）セタまつりを開催しました。他事業所の利用者さんもお誘いして、20名以上参加の大盛況でした。歌や体操、職員が手品やクイズを披露。7月がお誕生日の方のお祝いも兼ねて、旬のスイカを使ったスイーツとスイカゼリーを召し上がって頂きました。なんと、100歳のお誕生日の方も！お祭り中は、「おいしいね〜」「もっと歌いたい！」との声も聞かれ、笑顔いっぱい楽しんで頂けた様子でした。

（提供：こころ高島特定施設・高島ショート）



## ★こころ支え合い事業のご紹介★



### いつでも、だれでも、困ったときの「支え合い」！

こころ支え合い事業では、お庭の草取りから障子の張替え、冬にはお宅の雪かき等、暮らしの中の困り事をお手伝いいたします。諏訪地域に在住の方で、お困り事のある方なら、どなたでもご利用頂けます。

写真左上・左下は障子張りのようす。古い紙を丁寧に剥がし、糊もきれいに剥ぎ取ります。枠に障子糊を塗っていき、新しい障子紙を張り、霧吹きで湿らせて「たわみ」を取れば...すっかりきれいな障子になりました！三澤さん、手慣れた様子でどんどん進めていきます。



利用料金等、詳しいお話はこころ高島 三澤まで、お気軽にお問い合わせください。同時に「こころの会」会員も募集中です。

普段の暮らしの困りごと、「みんなが出来ることで支え合う支えたり、支えられたりしながら地域と人とながっていく」そんな事業です。

