

ひらはらの郷 デイサービスだより

発行日：令和2年8月1日
発行元：デイサービスセンター
ひらはらの郷
〒722-0018
尾道市 平原一丁目10番30号
TEL(0848)21-2225

No.122

◆七夕イベント◆



折り紙で七夕の飾り付けを作りました。短冊に思いを込めました。願いが叶うと良いな！



フィットネス&マッサージ！

しんどいのお！
もうひと頑張りするか！



レッグプレス

気持ちいいな
ああ～極楽 極楽 ..



マッサージチェア

運動器具で運動された後や入浴後には「ウォーターベッド」や「マッサージ器」などのマッサージ機器を利用されています。ウォーターベッドは温水の水流を領したマッサージで全身の血行が良くなると皆様の人気です。

あっ！また寝てしまったわ・・
寝てしまうほど気持ちいい



ウォーターベッド

看護師だよ

梅雨が明け、暑い夏がやってきましたね。この夏は「コロナ禍」の影響でマスクを着用する必要があります。長時間マスクを着用することで息苦しかったり熱く感じたりします。口内が乾燥しないことで水分摂取量が減ります。こまめに水分をとりましょう。室内で過ごす時間も長くなります。エアコンや扇風機の使用や、窓を開けての換気も必要です。冷たい飲み物や食事をとり楽しみながら暑い夏を乗り切りましょう。

◆免疫力を高めよう！◆

- 運動: 毎日10分程度の運動を行いましょう。
- 食事: 免疫機能を維持するには、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが必要です。
- 睡眠: ぐっすり眠ると疲れがとれ昼間はすっきりと動くことができ、睡眠のリズムができます。
- よく笑う: 笑うことで副交感神経が優位に働き、NK細胞(免疫をつかさどる細胞)が活性化します。
- 身体を温める: 体温が高いとリンパ球が増えて活性化し免疫力が高まります。また、血管が拡張す

8月のイベント

今月の行事は、夏祭りです。射的や魚釣りなどで祭りの雰囲気を楽しんで頂きます。

■ 夏祭り・・・19日・20日・21日

■ 売店・・・6日・20日

■ かわり湯週間・・・24日～29日

■ お誕生日会・・・6日・13日・19日・20日・24日・28日



間隔を空けて座っています

新型コロナの対応



広いソファも間隔を空けています。

新型コロナの対応として、6人掛けのテーブル席を4人掛けとしソファは間隔をあけソーシャルディスタンスを確保し3密を回避しています。また、送迎車の除菌も行っています。



◆あとかき◆

8月になり青い空と入道雲の夏空がやってきましたね。私の少年時代の夏休みの思い出は、朝のラジオ体操と虫取り、そして海水浴と毎日出かけて遊んでいたことです。時代は変わり今は、テレビゲームの中でカブト虫やクワガタなどの虫捕りや、魚釣りなどゲームの中の疑似体験で夏休みを楽しんでいます。さて、楽しみにしていたオリンピックがコロナの影響で延期となりました。おそらく残る人生で母国で観る最後のオリンピックとなるでしょう。来年には、2人目の孫が生まれる予定です。孫2人とオリンピックを楽しみたいと思います。コロナ禍の中、生活スタイルが変わり自宅で過ごす時間が長くなり、今まで出来なかったことや新しい事を始めようかなと思います。まずは、体重を減らすために、腹筋運動や腕立てなど筋トレに励みたと思います。これからも、新たな楽しみや挑戦を続けていきます。(Y/N)