

ひらはらの郷 デイサービスだより

発行日: 令和2年9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.123

◆夏祭り◆



夏祭りを行いました。輪投げやビンゴゲームなどで楽しんで頂きました。



フィットネス&マッサージ!

運動不足には、
ちょうどいい
わ!

肩の痛みが和
らぐわ... 気
持ちはいいね

これをやった後
は、足が軽くな
るんよね!



ニューステップ

ニューステップでは、全身運動が行えます。メドマは空気の圧力を利用して足の血流を良くします。ホットパックは、電気で温めて患部の血流が良くなります。皆様、気持ち良くなると言われています。



ホットパック

メドマ

看護師だより

暑い夏から過ごしやすい秋へと移り変わるこの時期は、夏の疲れで体調を崩しやすくなります。このことを「秋バテ」といいます。魚やお肉などの良質のたんぱく質や野菜などのビタミン類、ミネラル分が豊富なワカメなどの海藻類などで栄養を摂りましょう。また、十分な睡眠をとり身体を休めて体力を回復しましょう。

朝夕と日中の気温の差が大きくなります。上着など服装で調整し体調を整えましょう。

◆夏の疲れからの回復◆

- 体力消耗: 夏の暑さに負けて体力が消耗します。秋口の朝夕の冷気で体調を崩すことがあります。
- 体温調整: 冷房や冷たいものを食べると体温調整機能が弱まり、だるさや腰痛などの症状がでます。体を冷やさないよう温かな食べ物や飲み物を摂りましょう。
- 天候の変化: お盆時期から日照時間が短くなり、日を浴びる時間が少なくなり睡眠時間や精神安定に必要なセニトリンの分泌量が減少します。日

9月のイベント

今月の行事は、敬老会です。皆様に楽しんで頂けるよう出し物を企画しています。

■ 敬老会・・・16日・17日・18日

■ 売店・・・3日・17日

■ かわり湯週間・・・21日～26日

■ お誕生日会・・・3日・11日・14日

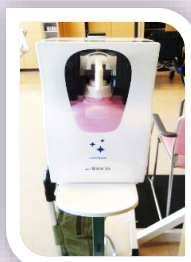


■職員紹介



8月より新たにデイサービスの職員となりました「中野 美知香」と申します。趣味は、ゲームです。出身は、宮崎県です。皆様、よろしくお願いします。

◆手指消毒◆



出入り口に手をかざすだけで手指消毒が出来るよう器具を設置しました。こまめに消毒を行いましょう。

◆あとかき◆

暑い夏が過ぎ、季節は秋へと変わろうとしています。が、まだまだ残暑が厳しいですね。季節が変わる様子を見るのが好きでよくドライブに出かけていましたが、今年は新型コロナの影響もあり、なかなかドライブに出かける事が出来ません。そんな中、ネットテレビを見ていると和歌山にドライブに行く様子が映し出されていました。海沿いを走る車中から、青い海が広がりとても綺麗でした。昼食は、地元の食堂で「しらす丼」や有名なラーメン屋さんなどが紹介されていました。私が、「良いなあ！行ってみたいなあ・・・」と呟くと一緒に見ていた妻が「いいね！」、落ち着いたら行きたいねと言いました。娘二人が嫁いで夫婦2人の生活が始まり、ゆったりした毎日を過ごしています。また、ドライブや旅行に出かけたいですね。変わりゆく季節を感じながら夫婦2人の時間を楽しみたいと思いま