

ひらはらの郷 デイサービスだより

発行日：令和3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.135



夏祭り



金メダル
とりました！



夏祭りで、ボールすくいや輪投げに参加され得点を競い合いました。優勝者には、金メダルを贈呈し記念写真を撮りました。久しぶりにゲームで競い合われ笑顔で楽しく過ごされました。



わたがし、たこ焼き、焼きそば、風船釣りなどで夏祭りの雰囲気を楽しめました。



看護師だより

夏から過ごしやすい秋へと変わるこの時期は夏の疲れも出るころです。また、残暑厳しく日中と朝夕の寒暖差により自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなります。上着などで調整しましょう。また、夏の間冷房や冷たい物を摂り過ぎで体温調整機能が弱まります。体を冷やさないう、熱い飲み物や温かな食べ物ととりましょう。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、十分な睡眠とバランスの良い食事ととり、軽い運動を継続して行いましょう。

◆残暑の過ごし方◆

- 天候の変化:お盆を過ぎると日照時間が短くなり日光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。日光を浴びる時間を作りましょう。
- バランスの良い食事:バランスの良い食事を摂りましょう。豚肉や大豆には、疲労回復や老廃物の排出等の効果が期待できます。
- 運動:日々のストレッチなど軽い運動を行いましょ。睡眠の質があがり疲れをとりやすくなります。胃腸の働きも改善されます。

ある日の昼食メニュー



お好み焼き！
具たくさんで皆様、自然と笑顔で食べられました。

手作りおやつ



かぼちゃ
大好き！



かぼちゃで作った、手作りプリンです。

9月のイベント

今月の行事は、敬老会です。



- お誕生日会・・・1日・11日・15日・23日・25日
- 売店・・・2日・16日
- 敬老会・・・16日～17日
- 替わり湯週間・・・20日～25日

【ナチュラルテイスト4種類のハーブの香りの湯】

季節の飾り作り



ひまわりの飾りを作りました。黄色いひまわりの花びらを型に切り上手に円形に繋ぎ合わせました。季節を彩る飾り付けが出来ました。



◆あしがき◆

季節は秋になりますが、未だにコロナ禍が続いています。大切な家族と会えない日々が続き、好きな場所にも行けないなど制限がある中、人との繋がりがとても大切であると改めて思いました。そんな中、先日、遠方にある孫からテレビ電話がかかってきました。たわいのない孫との会話の中でふと電話の中で笑顔の孫の姿を見ると元気が出て「がんばろう！」という気持ちになりました。コロナ禍の中では人が人との繋がりを求めるのは必然であります。手紙で思いを届け、電話で気持ちを伝え、写真や映像で記憶に残す事は、いつの時代でも変わらないですね。皆様も懐かしい人や大切な人へ手紙や電話で思いを届けてはいかががでしょうか？(Y・N)