

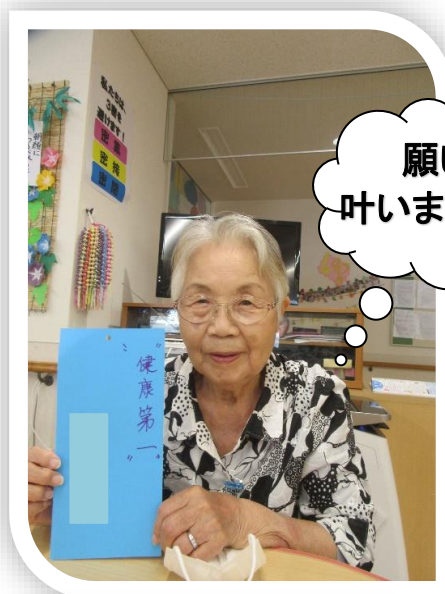
ひらはらの郷 デイサービスだより

発行日：令和3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.134



七夕行事



みんなで願い事をしたり、飾り付けをしました。



夏の飾り作り



夏の飾り付けを作りました。
色紙を、朝顔の花や葉の形に切り取り、すだれに飾り付けました。
夏らしい涼しげな壁飾りが出来ました。

看護師だよ！

今年も、暑い夏がやってきましたね。この夏も引き続きマスク着用する事が必要です。長時間マスクを着用する事で息苦しかったり蒸し暑く感じたりします。また、口内が乾燥しにくいので水分摂取量が減ります。こまめに水分をとりましょう。夏は室内で過ごす時間も長くなります。エアコンや扇風機を使用し室温を25℃～28℃に保ちましょう。そして、コロナ対策として窓を開け換気しましょう。冷たい飲み物やのど越しの良い食事を取り、暑い夏を乗り切りましょう。

◆免疫力を高めましょう◆

- 運動：夏は屋内で過ごすことが多くなり運動不足になりがちです。体力低下を防ぐためにも毎日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、お肉や魚などの良質なたんぱく質、野菜や果物に含まれるビタミン類、海藻類等に含まれるミネラルを摂りましょう。
- 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。
- 免疫力：体温が高まるとリンパ球が増え活性化し免疫力が高まります。生姜等で体温を高めましょう。

ある日の昼食メニュー



七夕の日の昼食
七夕にちなんで、星形のハンバーグとコロッケ！
枝豆がんと、そうめん汁
七夕ゼリーでした。

8月のイベント

今月の行事は、夏祭りです。



- お誕生日会・・・5日・10日・12日・19日・23日・28日・30日
- 売店・・・5日・19日
- 夏祭り・・・2日～7日
- 替わり湯週間・・・23日～28日
【4種類のハーブの香りの湯】



◆ひらはら花壇◆



朝顔が夏の暑さを和らいでいるようで

ひらはら農園日記



農園の、トマトとナスが実り無事収穫しました。

「ナスとトマト」



◆あとかぎ◆

暑い夏がやってきましたね。夏と言えば、「海水浴」や「虫捕り」した事を思い出します。皆さんの夏の思い出は何でしょうか。また、今年の夏の「楽しいこと」は、考えておられますか？私は、先日運動不足を解消する為、運動を目的としたゲームソフトを購入しました。毎日、15分～30分程度、遊びながら運動しています。継続して運動する事は難しいですが、これなら3日坊主にならないと思います。秋には、シェーブアップした姿を見せられるよう頑張りたいと思います。体力低下を防ぐためにも毎日の運動は必要です。暑い時期ですから、のどの渴きをおぼえる前に水分補給をしながら体を動かしましょう。継続する事は力なりとの言葉があります。一緒に毎日の運動を頑張りましょう。(Y・N)