

ひらはらの郷 デイサービスだより

発行日：令和4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.145

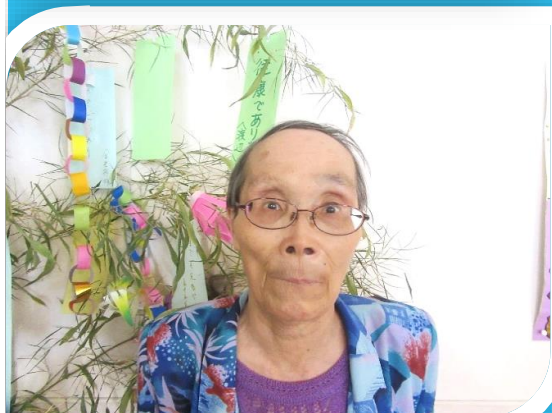
七夕行事



願い事が
叶いますように！



みんなで願い事をしたり、
飾り付けをしました。



七夕メニュー



七夕のおやつを
おいしくいただきました。



七夕の日の昼食
ふりかけ御飯
七夕そうめん
枝豆がんも
フルーツミックス

看護師だより

8月になり暑い日が続いています。エアコンなどの冷房機器で暑さ対策を行い夏バテしないようにしましょう。室温は25℃～28℃に保ち、こまめに水分を摂り脱水症や熱中症を予防しましょう。また、高温多湿なこの時期には雑菌が増えやすい為、食中毒に注意しましょう。食べ物や麦茶なども冷蔵庫で保存して早めに食べましょう。飲み物も早めに飲み切りましょう。また、マスクの着用や手指の消毒、3密の回避定期的な換気を行い感染の予防を引き続き行いましょう。軽めの運動、バランスの良い食事、十分な睡眠をと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。

8月のイベント

今月の行事は、
夏祭りです。



- お誕生日会・・・1日・10日・13日
18日・23日・27日
- 夏祭り・・・8日～10日
- 替わり湯週間・・・22日～27日

【4種類のハーブの香りの湯】



ひらはら農園日記



「茄子の浅漬け」



「トマトのマリネ」



美味し
かったわ！

農園の、トマトとナスが実り無事収穫おいしくいただきました。



「ナスとトマト」



◆あとかき◆

太陽の日差しと蝉の声！今年も暑い夏がやってきました、8月は、「山の日」という祝日があります。山の日、山と仲良くなり、「ありがとう。」と山に感謝する日だそうです。山や森林などに興味をもち親しむ日でもあるようです。私の夏の山の思い出と言えは夏休みに子供たちと一緒に訪れていた「大山」です。山の中腹からは山なみや日本海なども眺められ、四季折々の雄大な景色を楽しめます。身近な山としては、向島にある「高見山」ですね。展望台からは青い海と瀬戸内海の島々や四国山脈も見られます。私の一番大事な風景です。その景色を眺めていると自然のパワーに癒され心地よく、「頑張ろう」という気持ちになります。私にはとても大事な場所です。皆様も大切な思い出の場所がありますか？「山の日」には、訪れた山々の思い出話に花を咲かせてみてはいかがでしょうか。(Y・N)