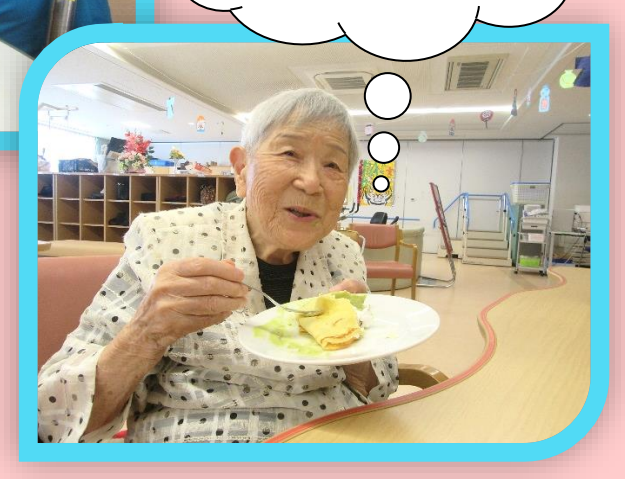
ひらはらの郷
デイサービスだより

発行日：令和4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.146

夏祭り

このクレープ
甘くておいしいわ

クレープ、たこ焼き、風船釣り,ﾋﾞﾝｺﾞｹﾞｰﾑなどで夏祭りの雰囲気を楽しまれました。



看護師だより

夏から秋へと変わるこの時期は夏の暑さの疲れも出るころです。また、残暑も厳しく日中と朝夕の寒暖差による自律神経の乱れにより、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、夏の間の冷房や冷たい物の摂り過ぎにより、体温調整機能が弱まります。体を冷やさないよう、熱い飲み物や温かな食べ物をとりましょう。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をとり、軽い運動を継続して行いましょう。引き続きマスクの着用、3密の回避を徹底し感染予防を行いましょう。

◆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減ってきて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う。睡眠の質が高まり疲れがとりやすくなります。胃腸の働きも改善されます。

天風連　来訪

夏祭りに阿波踊りの「天風連」の皆様がﾎﾞﾗﾝﾃｨｱで来られ踊りを披露してくださいました。皆様、踊りを手振りや笑顔で楽しまれました。

9月のイベント

今月の行事は、敬老会です。

■お誕生日会・・7日・12日・15日・24日・26日

■敬老会・・16日・17日・19日

■ 替わり湯週間・・19日～24日

【あったかゆったり湯めぐり気分の湯】

◆あとがき◆

９月になり季節は秋に近づいていますね。さて、私は先日、100％電気自動車に乗る機会がありました。電気自動車に乗って感じたことは、モーター駆動による静かさと先進の技術が詰まっている事に驚きました。今やエコの時代だと実感しました。生活の中にもエアコンや冷蔵庫、テレビなども日々進化しており10年前と比較すると機能も良くなり電気代が相当節約できるようです。かつてこのように日々進化していく様子を身近に感じた時代がありました。それは私が生まれた昭和30年代からの高度経済成長期です。冷蔵庫やカラーテレビ、マイカー、洗濯機など今までになかった物がどんどん出来てきて心がワクワクしていました。地球にやさしいエコな時代、今まさに新たに時代が変わろうとしているのかなと感じています。皆様が笑顔でお話している様子を見ているとこれからも変わらず笑顔で人との繋がりを大切にしていきたいと改めて感じています。（Y・N）