

このみの郷だより 8月号

例年より一週間ほど遅れての梅雨明け…夏本番を迎えて暑い日が続いています。

8月を過ぎると、暑さに対する体の疲れが出てくる時期でもあります。体調を崩さないための予防策として、①体をあまり冷やさないこと。冷房や扇風機の風に当たり過ぎないのはもちろん、暑いからと冷たいものを摂り過ぎないことが大切です。内臓を冷やすと働きが弱くなって体がだるくなり、夏バテのきっかけとなってしまいます。②バランスの良い食事を摂りましょう。トマトやキュウリなどの夏野菜にはミネラルが多く含まれ、ゴーヤーやピーマンなどに含まれるビタミンCには暑さに対する抵抗力を高める働きがあります。③適度な運動と、しっかりとした睡眠も必要です。日中に体を動かして適度な疲れを感じて、夜にはしっかりと寝ることが必要です。寝るときは遠めに扇風機を置いて回してください。そよ風を感じる程度が良いと思います。

暑さに負けないよう、夏を乗り切りましょう！



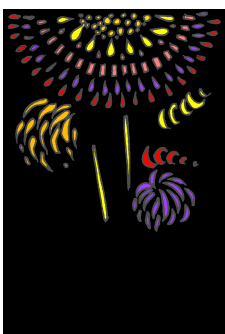
このみの郷では初めて、2つのクラブ活動ができました。7月26日(月)には書道クラブ、28日(水)には華道クラブが活動しました。

下の写真は華道クラブの風景です。(書道クラブの時の写真は撮り忘れまして。ゴメンナサイ)

それぞれが思うようなフラワーアレンジメントで楽しめました。初めてのクラブ活動としては、まずまずだったのではないのでしょうか。華道…とは少し違っていましたけど。(笑)

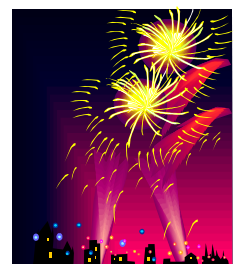


皆さんはどんなことに興味を持っていますか？『こんなことがしてみたい！』って事があつたら職員に相談してみてください。全部は叶えられないかもしれませんが…が、新しい楽しみが見つければ、きっとこのみの郷のデイサービスに来ることがもっと楽しみになると思いますよ！



編集後記

延岡で迎える8度目の夏です。が、まだ一度も花火大会を見に出掛けていません。ずっと花火大会当日は仕事で、音を聞くばかりでした。今年は見に行きたいなあ。



制作:(有)アドニス介護支援サービス 編集:酒井俊雄(花火大会の風情が好き！)