

デイサービスセンターみよし わかあゆ通信

第74号
29. 9. 1発行
三次市社会福祉協議会
三次西健康づくりセンター
TEL: 65-0321
FAX: 65-0362

暑かった夏の風も秋風に変わってきました。
この夏は変わった台風の動きで、各地に大きな被害をもたらしました。また、天候不順の影響で大雨による被害が起きています。テレビなどで情報を確認しながら、安全の確保を図るようにしていきましょう。

収穫祭～夏野菜を味わいました～

利用者さんと一緒に精魂込めて育てた野菜を使ってクッキングをしました。採れたての野菜を自分たちで協力しながら調理し、ヘルシーで美味しい焼きナスができました。一緒につくった味は最高です。「なすびは嫌い…」という方もおわかりするなど、誰もが美味しそうな笑顔で舌鼓をうっていました。



アンサンブルカノン来演



ピアノや大正琴を使っての演奏、また、利用者さんと一緒に合唱したり、クイズをするなど楽しい時間を過ごしました。終わってからも歌を口ずさむなど、皆さんゆったりした時間を満喫しました。

生活ワンポイントアドバイス

～夏バテしらずの毎日を～

夏の暑さによる体の不調を感じる「夏バテ」。夏の体調不良は熱中症、脱水にもつながってきます。「夏バテ」を防ぐためのポイントを知ることによって「夏バテ」予防を心がけましょう。

◆夏バテの3大症状

- ・体がだるい
- ・疲れやすい
- ・食欲がない



◆夏バテの主な原因

- ・暑さによる体力の消耗、寝苦しさ
- ・気温の急激な変化による自律神経機能の低下
- ・冷たい食べ物や飲み物による胃腸の不調

◆夏バテしない生活のポイント

- ・生活リズムを崩さない
- ・冷房をかけすぎない（室外との差は5℃以内が望ましい）
- ・朝食をしっかり食べる
- ・適度な運動で体力アップを図る

この度、三和支所へ異動することになりました。

三次西へ2年4か月勤務させていただき、利用者様や地域の皆様にはいろいろなことを学ばせていただきました。ありがとうございました。これからも『笑顔』『感謝』をモットーに頑張りたいと思います。

窪田小百合

