

やすらぎだより







新型コロナウイルス感染者が増加し、第7波へ突入しましたね。岐阜県も感染者数が多くなりまし た。やすらぎでは換気など感染対策を十分行うなどして、より一層感染防止を徹底していきます! また、マスクをするとのどの渇きが感じにくくなると言われていますので、意識的に水分補給をお こない熱中症には気を付けて過ごしましょうね★







紙皿に折り紙で折ったひまわりを付けて、各自でデコレーションをしました。素敵な壁飾りになりました ね。お家でもぜひ飾って夏を感じてみて下さいね★

7月のお弁当





毎月1度スペシャル弁当の日 を設けています。7月は七夕弁 当でした。そうめんが涼し気で すね。

8月は夏祭り弁当になります♪ 一体どんなメニューが出てくる のでしょうか?

お誕生日会

今月は女性2名がお誕生日を 迎えられます。やすらぎの皆様 でお祝いをして、ささやかなプ レゼントとケーキをご用意い たします。





この野菜何か知っていますか!?

長くて蛇のような形をした野菜ですが、皆さんご 存じですか!?

これは「蛇瓜(へびうり)」と言って、ウリ科の野 菜になります。最近では栄養価の高さや効能が注目 され、別名セイロン瓜やスネークメロンとも呼ばれ ているそうです。

職員のお家で育てたので、利用者さんにも見てい ただき、試食もしました。味は水分の抜けたキュウ リのような味でした。











やすらぎの夏祭り





8月22日 (月)・23日 (火)・24日 (水) で開催します◎

今年も恒例のやすらぎの夏祭りを開催します!お食事は特別メニューをご用意します。午後からはいろいろな催し物やゲームを企画しておりますので、お祭り気分で皆さんと楽しみましょう!

また、夏祭りに伴い振替利用や追加利用をご希望の方は、職員までお伝えください★



美山保育園へプレゼントする作品を作りました♪ 🍗 🌉





右の写真は利用者さんが作ったひまわりの壁飾りになります。左の写真は利用者さんが家の広告でたくさんトンボを折って紙に貼り壁飾りにしてきてくださいました★ 園児たちはどんな反応をしてくれるのかとても楽しみですね!



夏バテを防ぎ、元気に昼さを乗り切ろう!!



いよいよ夏本番。暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなることはありませんか? これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう。これはいわゆる「夏バテ」の状態です。暑さはまだ まだ続きます。夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏をしっかり乗り切りましょう。

☆夏バテを防ぐ生活習慣☆

・こまめに水分補給する

普通の生活においても毎日2,5Lの水分が身体から失われています。この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。

・温度差や体の冷やしすぎに注意する

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。エアコンの設定温度は、28℃程度に設定し、外気温との差は5℃以内にしましょう。

睡眠をしっかりとる

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ぐっすり眠るためにエアコンを上手に活用しましょう。

・1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。

予防的 PCR 検査を実施しました

7 月にやすらぎの職員 22名を対象に予防的 PCR 検査を行いました。結果はすべて陰性でしたのでご報告いたします★

社会福祉法人山県市社会福祉協議会 山県市社協 デイサービスセンターやすらぎ 〒501-2259 山県市岩佐 1177-1 ☎ (0581)52-2800 FAX (0581)52-2937