

きずな新聞

AUG 8月

「葉月（はづき）」

暑い夏真っ盛りの8月ですが、暦の上では「立秋」を迎え秋へと向かっていきます。立秋といっても、まだかなり暑い日が続くため、立秋以降の暑さを「残暑」といいます。また、「暑中見舞い」は立秋以降「残暑見舞い」に変わります。気象や体感的には夏真っ盛りの時期ですが、立秋を迎えると、いつまでもこの暑さが続くわけではなく、秋に向かっていくんだと、気分だけでも涼しくなるといいですね。

夏バテせず暑さを乗り切る！

暑い日が続くと、疲れが抜けなかったり、食欲がわかなくなったりと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とがあります。これがいわゆる「夏バテ」の状態です。暑さはまだまだ続きます。夏バテ対策をしつかり行って、暑い夏を乗り切りましょう。

※夏バテを防ぐ生活習慣

①こまめに水分補給をする
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。ただ、糖質の多い清涼飲料水の飲みすぎは、糖質の分解にビタミンB₁を多量に消費するため、疲労感を招きやすいので注意しましょう。起床後や入浴後、運動時は特に水分補給を心がけましょう。

②温度差や体の冷やし過ぎに注意する
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膝掛け等で調節しましょう。

③睡眠をしつかりとる
暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調を改善するために睡眠は欠かせません。エアコン等を手元に活用し、眠りやすい環境を整えましょう。

④いつも以上に栄養バランスを
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ましょう。夏野菜を取り入れ、たんぱく質をしつかり摂りましょう。

夏バテ予防



お願い

八月から使用する「介護保険負担割合証」が、宇治市より七月中旬に送られてきます。お手元に届いていましたら、お手数ですが、ご提示いただきますようお願いいたします。

また、「介護保険被保険者証」（介護保険証）の更新等で新しい介護保険証をお持ちの方もご提示いただきますようお願いいたします。

介護保険サービス等を利用するときは必ず介護保険事業所や施設に提示してください。

2023年
8月15日
火曜日
発行所
天ヶ瀬苑
デイサービス
センター

住所：京都府
宇治市白川
東山15番地
電話：0774
(23)6500



書道サークル

今回の書道は、半紙を使用せず、絵入りの台紙にそれぞれ言葉を書いて頂きました。利用者様から大変好評でした。



料理長おまかせメニュー



写真（おまかせ料理）

誕生日会の様子

お誕生日の日や近い日に毎月該当の利用者様に前へ出てきて頂き、お花の贈呈と写真撮影をし、その後、皆でハッピーバースデーの歌をプレゼントしています。

歌の後には、誕生日の方から一言頂き、日ごろ思われていることなどを皆さんに伝えて頂いています。

撮った写真は誕生日カードとして、プレゼントしています。7月は4名の方をお祝いしました。



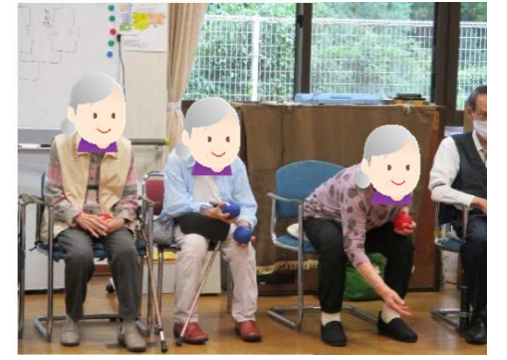
写真（誕生日会の様子）

七夕祭り

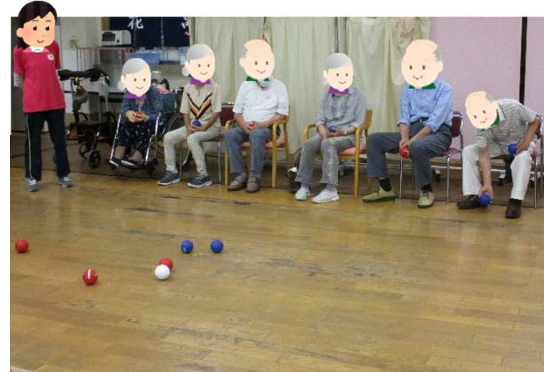
7月7日(金)七夕祭りを行いました。
当日は七夕にちなんだお食事が登場し、皆様に七夕の雰囲気味わって頂きました。



サロン白川様と交流会



サロン白川様と交流会を行いました。
レクリエーションはポッチャです。
皆様すごく盛り上がり白熱されていました。
次回も楽しみに、しております。



お願い

・新型コロナウイルス・インフルエンザ予防接種を済ませられた方は、デイサービス職員までお知らせ下さい。

お知らせ

「わくわくおやつ」実施時の料金は、通常料金620円に100円アップとなっております。

・散髪は2ヶ所からご案内ですが、価格が違います。ご希望の方は職員までお声かけ下さい。

理念

「共感と信頼」

わたくし達は心の中に傾けます
わたくし達は愛され信頼される専門職になります



わくわくおやつ

7月は、みぞれもちを召し上げて頂きました。小夏らしい綺麗なお餅でした。
7月の下旬に梅雨明けになり、暑い日が続いております。暑さに負けず、デイサービスで、美味しものを召し上げて頂き、夏を乗り越えましょう！

2023年9月の予定

1	金	
2	土	
3	日	
4	月	書道
5	火	
6	水	
7	木	書道
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	散髪 (AVANCER)
12	火	
13	水	書道
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	敬老祝賀会
19	火	わくわくおやつ
20	水	わくわくおやつ
21	木	わくわくおやつ・散髪 (髪や)
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	

行事予定は変更する事があります。

