

デイ便り ぞっこいしよ

平成30年
夏号

暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？ 今年の夏は例年になく厳しい猛暑となっており、まだしばらくは暑さへの対策が大切です。熱中症、脱水症の予防をしっかりとされて、元気に夏を乗り切りましょう！



サマーボランティアがきました！

野田・江内地区の小中学生による体験学習「サマーボランティア」が8月2日(木)・3日(金)・6日(月)にやってきました。児童・生徒たちは多くの利用者様とふれあうことができ、大変勉強になりました。ご協力ありがとうございました！



かわいいボランティアたちがジェスチャーゲームを出題。みんなが笑顔になれるひと時でした。



利用者様へ肩もみを実施。ふれあいの場となりました。



小学校の校歌を披露。なつかしく聞き入る利用者様もいらっしゃいました。

デイサービス利用時のお願い

- 忘れ物、落とし物が多くなっております。持ち物(衣類など)には記名をされたうえ、お帰りの際は忘れ物のないようにご確認ください。(お忘れの物の保管は1ヶ月間とさせていただきます)
- 入浴後に洗濯物の衣類やタオルを入れるビニール袋を1~2枚ご用意ください。
- 指輪などの貴重品や現金の紛失は責任を負いかねますので、必要以上の金品は持参されないようお願いします。
- 利用者様同士の現金や品物のやり取りは、トラブル、お返しの負担、感染症、などの原因となりますので、ご遠慮いただくよう重ねてお願いします。
- 朝のお迎え時間は、他の利用者様の状況や天候などで、その日によって変わりますのでご理解願います。(お迎え時間の目安 8:30~9:20)
- 職員への「お心付け」はお断りしております。利用料金以外の金品の授受は行政の指導により行うことができません。心遣いは大変うれしく思いますが、ご理解願います。

お楽しみ会について



今年も恒例の「お楽しみ会」を開催いたします。出し物やじゃんけん大会など、楽しい催し物が盛りだくさん！参加されたご利用者様全員に差し上げる素敵なプレゼントも用意しています。ぜひお楽しみに！

開催日 9月17日(月)▶21日(金)の5日間

熱中症・脱水症にお気を付けください！

高齢の方は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。ご本人および周囲の方は十分注意して、熱中症の予防・対策を行い、暑い時期を乗り切りましょう。

- ①温度計を見て気温を知る
- ②冷房を適切に使う
- ③水分を計画的に摂る
- ④お風呂や寝る時も注意する
- ⑤外出時は身体に十分配慮する
- ⑥周りの人も気にかける

健康

豆知識

万病と戦う力は「腸」にあり！

「腸活」で腸の働きを高めて健康な毎日を！

健康な腸とは、善玉菌がよく働いて毎日規則正しくスムーズな排便がある状態です。腸の働きを高めるには、食事や日々の習慣で改善することが大切。健康な毎日を送るために「腸活」をはじめましょう！

「腸活」3箇条

リラックスタイム

- ゆったり気分になる時間をつくる
- 1日数回、浅い腹式呼吸をする



腸内細菌が喜ぶ食事

- 発酵食品と食物繊維を食事に取り入れる



腸を動かす生活習慣

- 朝起きてすぐ、白湯を飲む
- 長時間同じ姿勢をしない
- できるだけ身体を動かす



「腸活」食生活

- ①水分をたっぷり摂る
- ②野菜やキノコ、海藻類など「水溶性食物繊維」が豊富な食事をする。
- ③味噌、ヨーグルト、漬物、甘酒などの発酵食品を食べる。
- ④豆腐、納豆などのオリゴ糖を多く含む食品を食べる。
- ⑤オリーブオイルやエゴマ油など、身体によい油を摂る。
- ⑥よく噛んで食べる。