

はなみずき

令和 4年 6月号
高志の郷デイサービスセンター
<http://www.fukuhoukai.jp/>

風薫るさわやかな季節になってきました。次にやってくるのは梅雨。毎年この時期、「気分はどんより、体は疲れやすい。」なんてお悩みを抱える人も少なくないのでは…？梅雨はおよそ1ヶ月半にもわたる長期戦です。心と体の健康管理を行って元気に乗り切りましょう。

また、梅雨になると注意が必要なのは『食中毒』です。細菌は高温多湿を好むため、梅雨時期は繁殖が活発になり細菌を原因とした食中毒が多発します。食中毒予防の三原則として①つけない(手や調理器具を清潔に保つ)②ふやさない(食品の冷蔵庫保存の徹底)③やっつける(加熱調理の際はしっかりと火を通す)を守ることによって食中毒を予防しましょう。

介護職員 松島 ひろみ



梅雨の健康管理

梅雨に負けない!!
どんより気分を
吹き飛ばそう!!



梅雨時期に多くみられる体調不良の症状

 不眠・頭痛	 倦怠感	 食欲不振 消化不良 下痢・便秘	 むくみ
-----------	---------	---------------------------	---------

●体調不良は「気象病」?

この時期の不快感な気象といえば「気温差・低気圧・高湿」。これらは気持ちばかりでなく体にも物理的な悪影響を及ぼします。気温差・低気圧・高湿に体がついていけず、自律神経がコントロールしている体内の体温調節や代謝がうまく働かなくなり、様々な体調不良を招いてしまいます。

梅雨時期の健康対策

 運動	血液の流れをスムーズにし新陳代謝を促進します。	 外出	日光を浴びることで良質な睡眠につながる。	 入浴	血行が良くなり体内の不要な水分や老廃物を排出。
--------	-------------------------	--------	----------------------	--------	-------------------------

健康対策を行うことで、梅雨に負けずに元気に過ごしましょう。

基本理念

- 一、高齢者の生活と人権を尊重し、公正で開かれた施設運営に努めます。
- 二、高齢者が地域で安心して生活を送ることが出来る拠点施設となるように努めます。
- 三、施設は、利用者の社会生活の場として位置づけ、安全で安心した日常生活を送ることが出来る環境づくりに努めます。
- 四、職員は、常に満足のいただけるサービスが提供できるように、地域社会活動にも積極的に関わり、地域から求められる施設となるように努めます。



お昼ご飯の紹介

三色丼
豆腐の味噌汁
鰯の磯辺焼き
白菜の即席漬け
みかん寒天



カレーライス
豆腐の味噌汁
盛り合わせサラダ
プリン



おにぎり(漬物付)
おろしうどん汁
ピーマンと椎茸の肉詰
フライ
さつま芋サラダ



春の運動会

5月13日と16日の2日間「春の運動会」ということで昔懐かしいパン食い競争と綱引きを高志の郷バージョンで行い、体を動かして楽しみました。

搦んで外せ！「パン食い競争」



採れたよ

ひっぱりずもう対決



自分の新聞が破けないようにえい!!



勝った!!



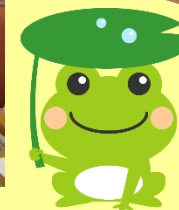
おやつタイム



美味しいよ



制作活動



ゲーム



5月2日～7日までこいのぼり Week ということで、こいのぼりのゲームを楽しみました。第一弾は「こいのぼりとぼし」第二弾は「こいのぼりあげ競争」を行いました。



サッカーゲームも楽しみました!

