

# えがお

9月号

鳳鳴苑デイサービスセンター  
えがお  
令和4年9月10日  
<http://www.fukuhoukai.jp/>

暑さも和らぎ、周囲の田んぼも黄金色に色づく季節となってきました。今年の夏は暑さはもちろんの事、雨が多かったですね。「暑さも寒さも彼岸まで」といわれますが、天候が変わりやすいこの季節は、体調を崩しやすくなります。その原因は、冷房や冷たい飲食物により冷えによるものです。冷えにより自律神経のバランスが乱れ、秋口まで不調が続く事があります。これらは、「秋バテ」と呼ばれています。「秋バテ」を防いで快適な日々を過ごすには、①食事②冷房対策③入浴があります。その中でも、今回は②冷房対策について調べてみました。秋といっても、日中はまだまだ暑い日や湿度の高い日があります。出かけた先などは、空調温度が決められている場合もあるので、カーディガンや上着で室内外との温度差を調節できるようにしましょう。また、寒さで朝方目を覚まさないためにも、長袖のパジャマの着用なども効果的とされています。暑さによる疲れを解消し、快適な秋を過ごしましょう。皆様が元気にデイサービスセンターへお越しくださるよう職員一同お待ちしております。

管理者 長田 美幸

## 10月の行事

- ・秋の収穫祭(山編) 6日(木)・7日(金)
- ・秋の収穫祭(海編) 10日(月)・11日(火)
- ・秋のほっこりおやつ会 17日(月)・18日(火)・19日(水)



## 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、安全で安心して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励み、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。

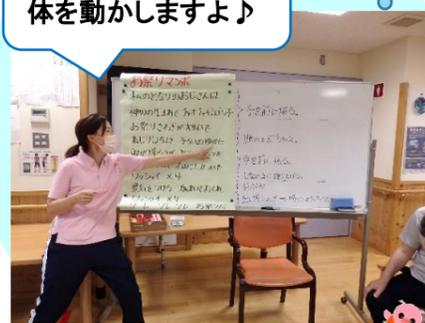


# サマーフィッシング



えがおの海に、たくさんの魚が集まりました。あれっ！？魚以外にも夏を感じられる物があります。さて、何を釣ろうか♪

音楽に合わせて  
体を動かしますよ♪



# リフレッシュ☆体操&おやつ会



よっ！



よっこいせ！



や～！



こんな感じ？



運動はいいね～



次の動きは、こうです



運動の後は絶品♪



おいしくてペロリ♪



おお、冷たい



音楽に合わせてノリノリです♪



美味しそう♪

ひんやりおやつタイム♪



甘いのが好き♪



皆で食べましょ♪