

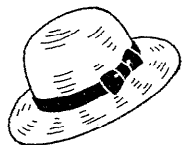
さんみ苑だより!!!

苑 長 あ い さ つ

梅雨が明けたと思ったら、急に暑い毎日となりました。毎日が湿気のせいか暑苦しく、睡眠も十分とれません。毎晩、睡眠時間を気にしながら、トイレと水道を往復しています。お蔭で、少し頻尿気味となりました。雑学好きの友人に聞くと、人間は睡眠不足で死ぬことはないので、寝れなくても居直って目を開けていてもいつの間にか寝ているそうです。

暑い日だからこそ、「どうにかなるさ!」という気持ちでのんびりした毎日をすごしましょう。

テイサービス (高齢)



お楽しみ😊

きんこんかんバンド
フラワーアレンジメント
を予定してます

今月も

体調管理をして夏を
乗り切りましょう

今年特には暑さが厳しい
ようです。体温調節や
こまめな水分補給で
伸ばし成長していきま

中庭の朝顔も暑さに
負けず上へ上へと蔓を

暑中お見舞い
申し上げます

障がい者支援(入通所・ケアホーム)

7月3日(日) 芸能の夕に参加しました。みんな頑張って日頃練習してきたものを、会場の皆さんにお見せする機会が出来ました。

8日には三見盆踊り大会があります。入所されている方々と今から楽しみにしてお待ちください。よろしくお祈りいたします。

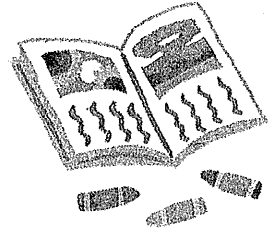


高 齢 相 談 支 援

認知症予防の一つとして日記を書くことがよいといわれています。

その理由として以下の3つがあります。

- ① その日1日の出来事を思い出す。
- ② その日の出来事をまとめて表現する。
- ③ 文字を書く。



このことが脳を刺激し、脳活性化につながるということです。

日記を書くときはできるだけポジティブな言葉でまとめましょう。その日1日がんばった自分をほめることも大切です。

長文でなく1行でも効果があるようなので… 皆さんも今日から始めてみませんか??

厨 房

最盛期の夏を迎え、陽射しは強く、体力の消耗も激しい時期。暑さで食欲も落ち、いわゆる夏バテの症状も出易くなります。

夏バテの主な症状は、全身のだるさや疲労、食欲不振などです。暑いからといって、冷たいものばかり食べていると胃腸の働きが低下してしまいます。食欲がないからといって、単品の食事ばかりでは十分な栄養が取れず、だるさや疲労感が悪化してしまいます。そのまま放置しておくと、体力や免疫力が低下し、他の不調を招くこともあります。まずは食欲不振を解消し、夏バテを撃退しましょう。

食欲を促すには、スパイス・ハーブなどの香りや辛味、梅・レモン・お酢などの酸味を効果的に使いましょう。これらは胃酸の分泌を促し、消化を助ける働きもあります。

夏の太陽をたっぷり浴びて、すくすく育った夏野菜は味わいが濃く、栄養もギュッと詰まっています。夏野菜の美味しさ、栄養をしっかりと頂いて、暑い夏を元気に乗り切りましょう♪

編 集 後 記

【支えあいながら生きていこう!】

お隣さんからのおかずのおすそ分けは、豆腐が入っていた容器に入ってる! これってやさしい心使い! お返しをしなくていいようにと配慮されている~、「私は何も返せんから申し訳ない、いつも感謝しているんですよ」と話された。きっと、感謝の気持ちと笑顔が何よりのお返しになっているはず!

今月もお読みいただきましてありがとうございます。在宅介護支援センター 山根

高齢の方や障がいをお持ちの方、介護をされている御家族の方の在宅生活を応援します。生活の中での悩みやお困りごとなど何でも構いません。

介護保険に関する問い合わせにも対応いたします。

お気軽にご相談ください! ※個人情報(秘密)は厳守いたします。

住所

〒759-3721
萩市三見3852番地1(蔵本)

電話

27-5000

高齢は谷井、安部、山根が
障がい(入所、通所の相談)は、
縄田、濱岡が対応いたします。