がある。



9月16日(月) 9月23日(月) 営業します。



ı							
	1	2	3 😃	4	5	6	7 逝
	8	9	10	11 😃	12	13	14
	15	16	17	18	19😃	20	21
	22	23 س	24	25	26	27 	28
	29	30		_	_	_	

毎月 一の日はイベント湯

年に一度の夏祭りです。

今年も浴衣を着て楽しみました。

MY 甚平で 記念撮影 とっても お似合い ですよ

何羽

アヒル釣り

金ちゃんコンサート 9月 28日(土)

嬉しいわ~



着付けはおまかせ / ボランティアさん大活躍

みなさん浴衣を素敵に着こなしています。帯も可愛く出来ました。



スイカ割りがうなど



惜い~

私(スイカ)の

重さは、

9.1 kg

浴板で ハイ、ポース!

から出た出た



スイカの重さ当てクイズ



ボランティアさん大活躍 割ったスイカを切り分けて いただきま〜す♪



9kg 誤差 0.1 kg ほぼ正解//







盆おとり









8月からデイケアでお世話になります。 長谷川香織と申します。

皆様の笑顔がいっぱい見られる様、 明るく、楽しく、がんばっていきます。 これからどうぞよろしくお願いします。

リハビからのひとことアドバイス

「秋バテ」に注意! 秋は冬への準備期



秋バテとは、真夏の生活習慣により、自律神経などが乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調 が秋までつづくことです。体調不良が続くことで基礎体力や免疫力が低下し、感染症となる 可能性を高めてしまうこととなります。

徐々に過ごしやすくなる9月のこの季節には、改めて生活習慣を見直すことが大切です。

生活習慣の見直すポイント! ①食事 ②運動



食欲不振となると、食事を抜いたり簡単なもので済ませたりしがちですが、必ず1日3食を出 来るだけ決まった時間に摂取することが大切です。

また、胃腸を刺激する冷たい食べ物は避けていくことも大切です。冷たいメニューとなる場 合は、お茶を温かくするなどしてバランスを取りましょう。

<かくれ脱水>

水分補給は夏だけではない。夏の暑さが和らぎ、肌寒さを感じる季節となっていきますが、 秋~冬にも脱水となることが多々ありますので、水分補給には注意していきましょう。



暑い日が続くと外出機会が減り、運動時間が減少し、汗をかかなくなると体温調整が鈍くな るため、秋バテとなりやすくなると言われています。

早朝や夕刻時などを利用して、運動機会を設けるようにしていきましょう。

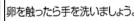


言うまでもなく睡眠は体調を整えるために重要です。

生活習慣を見直すことで体調を整え、冬に備えていきましょう!

こんな食べ物に要注意!!







早めに食べ切りましょう。



おにぎり・弁当・サンドイッチ



付け、保冷剤で冷ましましょう。



常温で放置すると傷みやすいので 食べ切れる量を作りましょう。



腹痛 下痢



こんな症状は食中毒の可能性があります!

食中毒にご注意!

以下のような症状が見られるときは、すぐに受診しましょう。 受診結果を当事業所にもご連絡下さい。



食中毒に多い症状です。腹痛ととも に、下痢を繰り返します。原因菌に よっては、激しい腹痛とともに血の 混ざった便が出ることもあります。



食中毒を防ぐために気を付けること

調理・食事の前に手を洗おう!



石けんを使ってしっかり洗いましょう。 調理器具を洗おう!



ましょう。



卵・肉は火を通そう!

加熱しましょう。



使うたびに洗剤で洗い、しっかり乾か



作った料理や封を開けたものはすぐに 食べましょう。封を開けていなくても、 消費期限が切れたものは捨てましょう。



生ものや料理は常温で放置せず、冷 蔵庫に入れましょう。

吐き気・おう吐

食中毒に多い症状です。強い吐き気 を感じたり、繰り返しおう吐します。 症状が軽いときは、風邪と間違われ ることもあり、注意が必要です。



食中毒の疑いがあるときは?

市販薬を飲まない!





水分補給しよう!



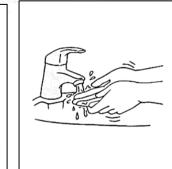
脱水に注意。

風邪と間違われやすい症状ですが、 原因菌によっては発熱することもあ ります。発熱の度合いや体温や期間 は原因菌によってさまざまです。





手洗い・消毒しよう!



人にうつさない。