

残暑厳しい折、皆様ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

年々夏の暑さが厳しくなっており、外に出るのも辛い日が続いております。外でお仕事をされている方は特に大変かと思ひます。熱中症や夏風邪には十分ご注意ください。

さて、夏の病気についてのお話をさせていただきます。夏に注意する病気として、いくつかありますが、「脳梗塞」も夏に多く発症することが明らかになっています。その理由の一つが、大量の汗をかくために体が脱水状態になりやすい為だそうです。予防法としては、基本は就寝前と起床後にコップ一杯分の水を飲むこと、食事では塩分や脂質を摂りすぎない、運動を日常的に取り入れる、禁煙する、お酒を飲みすぎないなど、たくさんありますが、今年の夏を乗り切るためにも、日々安定した生活習慣を心掛けて過ごしていきましょう。

7月は、七夕や外出などのレクリエーションを行いました。8月も様々なイベントを考えていきますので、ご家族の皆様、お気軽にお立ち寄りください！

夏の風物詩



8月もかき氷の日を
開催しています！



2018年
かき氷



皆様に好評です(´艸`)

☆ドライブ/買い物☆



ペーロン大会



毎年開催している、戸石牧島地区のペーロン大会
戸石地区の応援に行ってきました！！



イオンに外出！オヤツ食べて買い物
行ってきました。いい笑顔です！！



各ユニットそれぞれ短冊に思いを書きました！

家族懇談会



7月21日(土) 家族懇談会を行いました。

入居されているご家族の皆様に集まっていただき、介護報酬の改定や今後の施設の取り組みなどについて説明をさせていただきました。又、ゆっくりお茶をしながら入居者様のことや施設のことなど、普段抱えている問題や疑問についての意見交換会を行うことができました。

この懇談会は今後も定期的に行い、施設の発展とサービスの向上につなげていきたいと思ひます。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

北川

JAPANESE
SUMMER
夏

8月の行事予定

8月9日(木) 理容 里

8月16日(木) 喫茶の日

8月17日(金) 駅弁の日

山口県【とくちゃんふくちゃん弁当】

8月20日(月) 美容 鈴蘭

8月27日(月) 理容 OWL

☆編集後記☆

暑いです。今年は猛暑とされていますが、毎年なので「も」ですね(´;ω;`)ウ...

休みの日に朝からジョギングを開始しようとしたが、朝8時に外に出て1分で家に帰ってきました。温度計は30℃！危険です！

それからジョギングは夜に行くことにしています。

体調を崩さないように栄養を取って、この夏を乗り切りましょう！

生活相談員 北川