



9月に入りましたが、まだまだ残暑が続いております。夕方になると秋の風を感じられるようになりました。中秋の名月、秋の夜長を楽しみたいものです。



秋深き 隣は何を する人ぞ

松尾芭蕉

オリーブケア・デイサービス

オリーブケアの夏祭りに合わせてやってきたかのような暑さと青空！今年も射的や金魚すくいで盛り上がりました。締めめの盆踊りとスイカ割りももう少し練習が必要かな…？毎日の体操共に頑張りましょう！



デイサービスセンターハビリス

8月は毎年恒例！子供達との合同夏祭りを行いました。広いスペースで東海音頭盆踊りを踊ったり、今年には子供神輿に加え、急遽ハビリス職員神輿も登場！会場には「わっしょい！」の掛け声もあがり盛り上がりました♪祭りの最後は打ち上げ花火！連続して上がる花火は迫力満点でした(*^^)v9月も敬老会などのイベントを予定しておりますのでお楽しみに♪

デイの様子やハビリス通信は↓をチェック！



カルドカーサ太田

残暑厳しい中、朝夕吹く風は心なしか涼を感じます。入居者様においてはデイのイベントの話題やらニュースの話題やら毎日たのしく語らいお元気に過ごされておりますこと嬉しく思います。

毎月第3水曜日13:30～15:00にカルドカフェを開催しております。介護相談や簡単な介護技術講座なども行っております♪



8月は新天地に移転し、新たな保育が始まりました。新しい環境に戸惑う子もいましたが、すぐに慣れ広い保育室に興味深々です。気持ちよかったプール遊びやお神輿を担いだ夏まつり等楽しい夏の思い出ができました。

9月は敬老会の発表頑張ります！

オリヴィエキッズルーム

キッズルームの様子やお便りは↓をチェック！



～今月の健康～ 「秋バテ」に注意！

「秋バテ」とは？

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くことです。自律神経が乱れる主な原因は、猛暑がつづくなかで冷たいものを多く摂取したり、冷房に長時間あたりすぎたことによって、内臓や体が冷えることと考えられています。

対策

- ①一日三食、同じ時間に摂るようにしましょう。また、なるべく温かい物を摂るようにしましょう。栄養素で言えば、ミネラル、ビタミンB1、タンパク質など疲労回復や熱量の維持に効果的です。
- ②38～40℃位のぬるめのお湯につかりましょう。
- ③しっかりと睡眠をとりましょう。秋口は寒暖差が大きいですので、腹部にはブランケットなどをかけるようにしましょう。

秋は冬への準備期間

9月が過ぎれば全国的に気温が落ち込んできますが、季節の変わり目の急激な気温の変動によって体調を崩すことも考えられます。夏から秋へ、そして秋から冬へ。本格的に冷え込む前に秋バテを解消しておきたいところです。冬は、インフルエンザをはじめとする感染症が大流行する季節です。特に免疫力が低下した状態ではあらゆる病気にかかりやすくなるので、本格的に冬が始まる前に秋バテを克服しておきましょう。まだまだ残暑が続いていますが、体調管理を入念にチェックするようにしましょう！



利用料引落日のお知らせ

9月の口座引落日は
9月17日(火)
です。
前日までにご確認をお願い致します。



サービス提供について不都合なことやご希望がありましたら遠慮なくお話し下さい。よりよいサービスの為に、対応方法を一緒に考えていきたいと思っています。

|

)