

ケアホテル のぞみ

サポートニュース

No.50

平成 27年 9月発行
広報誌 サポートニュース 第50号

株式会社 みちのくサンガ
編集・発行

ケアホテルのぞみ 広報部
〒010-1403 秋田市上北手荒巻字塚切48

TEL : 018-839-8503 FAX : 018-839-9901

テイサービス

☆☆納涼会☆☆



夏真っ盛り!!

きびしい暑さからほんの一時の涼しさを皆様感じていただこうと「テイサービスセンターのぞみ」では水分補給の一環として、変わり種をご用意して日々「納涼会」を開催しました(_)-☆



県内の国道沿いなどでカラフルなパラソルが目印♪
ピンク(いちご味)・黄色(バナナ味)のシャーベット仕立てのアイス♡昔なつかしい秋田の味!!!最近食べました!?



懐かしい味だな～♪優しい甘さが丁度いい!おいしいっ!!(●^o^●)



皆様でかき氷を作りました!のぞみから5種類のかき氷シロップをご用意♪
・いちご ・メロン
・ラムネ ・カルピス
・オロナミンC
一番人気はやっぱり「いちご味」(〇)♡



しゃっけして、たいしていい!
いちご味、甘くておいしいなっっ! ☆彡



ショートステイ

流しそうめん開催♪♪



8月20日、ショートステイでは「流しそうめん」を開催しました！
 当日は、そうめんの他に、ところてん、みかん、チョコをながして、皆さまに楽しんでいただきました！つるつるのところてんには皆さま苦戦しており再チャレンジ（笑）そうめんは難なくすくっており、めんつゆにつけて召し上がっておいしかったです（●^o^●）
 水で冷やしたそうめんを召し上げていただき、この暑い季節を涼んでいただきました♪♪
 皆さま「難しかったけど楽しかった〜！」「そうめんおいしい♪」と楽しまれておりました！（*^_^*）



わっ！流れてきた〜！



おいしかったよ〜♪



ばっちり取れました☆

健康ニュース

夏バテ対策をしっかりと！



残暑は夏の暑さの疲れがでてくる時期です

●夏バテ：高温多湿の夏に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になるなどの夏に起こる体の不調が夏バテです

症状：全身のだるさと疲労感（暑さによる睡眠不足などによる）、食欲不振（消化機能の低下などによる）

予防：①食事：疲労回復に効果的な玄米、豚肉、ウナギ、豆類、ねぎ、山芋などの食材をしっかりととりましょう

②温度調節：室内外の温度差が5℃以上になると自律神経が乱れやすくなります。エアコンや扇風機は温度をこまめに調節しましょう。エアコンの風を体にあてないようにしたり、長そでを着るなど体温を調節しましょう

③睡眠：寝る30分～1時間前にぬるめのお風呂につかり、暑くて寝苦しいときは頭部を氷枕で冷やすと、早めに寝付くことができるうえ、より一層深い眠りが得られます

その他

疲労回復にきくツボ…足の裏の人差し指と中指の骨の間で、少し窪んだところにある湧泉（ゆうせん）というツボを押すと、自律神経の働きが高まり、疲れも早く取り除くことができます。疲労感が長引く場合は重篤な疾病が隠されていることがあります。早めの受診を！

10月行事予定 デイサービス：紅葉ドライブ週間

ショートステイ：秋の味覚でスイーツ作り



編集後記

段々と暑さがやわらく季節になりました。疲れがでてくる頃なので、夏バテ対策をしっかりとし、残暑を乗り切りましょう！

次号もお楽しみに！

株式会社 みちのくサンガ

平成27年 9月発行
 広報誌 サポートニュース 第50号

ケアホテル
 のぞみ

ケアホテルのぞみ 広報部
 〒010-1403 秋田市上北手荒巻字塚切48

TEL :018-839-8503 FAX : 018-839-9901