

デイサービス

美穂の家 押切新聞

令和元年9月号

中々明けなかつた梅雨の後は、暑い夏がやってきました。
8月は室内で「おしゃれ教室」「水遊び」「プレスレット作り」
「アイスクリーム作り」などを楽しみました。
記録的な猛暑でしたが、皆さん元気いっぱい暑い夏を乗り切りました。

秋は「敬老会」「押切開所6周年」「運動会」と楽しい行事が
目白押しです。秋も元気に過ごしましょう。



おすましさん



おしゃれ教室



片付けも
任せて♪

ネイル教室



つめた〜い
((+_+))

水遊び



デイサービス 美穂の家 押切



蒸留会



小物作り



内緒ばなし



アイスクリーム作り



お誕生日
おめでとう♡



【秋を健やかに迎えるために】

記録的な猛暑が続いていますが、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続く「秋バテ」にも注意が必要です。

「秋バテ」の予防と対策

1、食事

1日3食を決まった時間に摂りましょう。ミネラル・ビタミンB1・たんぱく質など、疲労回復や熱量の維持に効果的な食品をバランスよく積極的に摂りましょう。胃腸を刺激しやすい冷たい食べ物は極力避けることも大切です。

2、室温調節

冷房の適温とされる室温は27～28℃。エアコンに頼り過ぎず、冷風に直接当たらないようにしましょう。

このほかにも、血行促進や筋肉を柔らかくする・体内に溜まった老廃物の排出・清潔を保つなどの効果のある「入浴」、「適度な運動」で体温調節のできる身体を作る。きちんと体調を整えるための「質の良い睡眠」をとることも重要です。

稲葉起久代



ホームページ内の ブログをご覧ください

美穂の家のホームページでは、スタッフブログを開設しております。ブログの中では、利用者様の日々の様子を写真と文章で綴っております。ぜひ、ご覧ください。



美穂の家ホームページアドレス：<https://mihonoie.net/>

介護職員募集（パート）

美穂の家では、一緒にお仕事をして頂ける職員を募集しています。未経験の方でも大歓迎です。ご興味のある方は、お気軽にお問合せ下さい。

問い合わせ デイサービス美穂の家 押切
TEL:054 (346) 8564 担当：宗
株式会社K A Z企画
TEL:054 (340) 7877 担当：遠藤

株式会社 KAZ企画
ボンベルカーユ デイ 美穂の家・押切

静岡市清水区押切62-7
TEL:054(346)8564 FAX:054(388)9611