

あさみぞハウス便り ひまわり

第 111 号令和 6 年 10 月 1 日

社会福祉法人 喜楽会
小規模多機能型居宅介護 あさみぞハウス
相模原市南区当麻 893-8 ☎042-711-9435



▲長く続いた猛暑もようやく穏やかになり、久しぶりに散歩に出掛けました。しばらく歩いてなかったのが皆様お疲れでしたが、周囲の季節の変化を感じた散歩になりました。

○「芸術の秋」にあやかって、応援用のうちわづくりと、10月開催予定の運動会に使う紙吹雪制作を実施しました。皆様丁寧にきれいに作っていただきました。ありがとうございます。



▲9月にお誕生日を迎えられた利用者さんの誕生日会の一幕です。
 大きなケーキと職員のお祝いメッセージと一緒にはい、ポーズ！
 これからも元気に過ごしていきましょうね。



健康だより

～秋バテについて～



皆様、「秋バテ」というのをご存知でしょうか。今回は、秋バテについてご紹介します
 <秋バテって？>

夏が過ぎ涼しくなった頃から感じる、身体のだるさや疲れなどの不調

<秋バテの症状>

① 常に気だるい ② 疲れ ③ 頭痛 ④ 食欲不振 ⑤ めまい ⑥ 憂うつな気分が続く

<対策方法>

① 入浴：39℃くらいのお湯に10分浸かると体力と胃腸の回復が促されます。

② 運動：自律神経のバランスを整え、食欲アップや睡眠の改善などの効果が期待できます。

③ 睡眠：暑い夜はエアコン等を活用したり、通気性の良い寝具を使うのがおススメ。

④ 温度調節：身体を必要以上に冷やさないう、体調に合わせて衣服などで調整しましょう。

⑤ 食事：お粥やうどん、煮物など脂肪や食物繊維が少ない温かいものがおススメ。

9月の事故・苦情・相談件数

ヒヤリハット	8件
事故	3件
苦情	0件



10月の予定

5日 制作クラブ
 24日 運動会



あさみぞハウスではご利用者を募集しております。見学をご希望の方はご連絡下さい。
 また、介護相談も承っておりますのでお気軽にお電話ください。

☎042-711-9435 担当：廣澤

「ひまわり」は喜楽会のホームページでも
 ご覧になることが出来ます。

あさみぞハウス

検索

あさみぞハウスでご利用者が過ごしている様子をご家族の皆様にもっとご覧いただくためInstagramにあさみぞハウスでの日常生活を投稿しています。ぜひご覧ください。
 asamizo_house 🔍検索してください