

かけはし

Vol.375

令和4年 9月

老人保健施設ゆうゆう村

8月 誕生日会



8月19日生まれ



8月25日生まれ



8月30日生まれ

おたんじょうび おめでとう



8月25日生まれ



8月10日生まれ



8月10日生まれ

記念写真を撮りました。
皆さん「ハイポーズ」



8月22日生まれ



8月30日生まれ



8月27日生まれ

ゆうゆう村理念

1. 私たちは、あたたかい心を育み、誠意と愛情をもって皆様にお応えしたいと思っています。
2. 私たちは、皆様の喜びを共の喜びとし、一緒に歩んでいきたいと思っています。
3. 私たちは、郷土に愛される施設をめざし、地域の方々とのより強く強い連携を持ちたいと願っています。
4. 私たちは、知識の習得と、技術の向上に努めます。

おしらせ

・新型コロナウイルス四回目ワクチン接種について
八月二十四日(水)より順次ワクチン接種を行い、特に体調不良を訴える方もなく数名を残してほぼ終了しました。

・リモート面会について
高梁市内のコロナ感染者数の増加に伴い、リモート面会を中止しています。状況を見ながら再開をしていきたいと思っております。再開の場合は、掲示等でお知らせいたします。ご理解ご協力の程、よろしくお願いたします。

・クリーニング価格改定のお知らせ
普段着、パジャマ等の洗濯をクリーニング業者に委託されている方につきましては、業者より値上げの連絡がありました。一〇月の利用分より一〇%前後の値上がりとなります。個別の料金は請求書でご確認頂ければと思いますので宜しくお願いたします。

・九月分ご利用料の支払い日変更について
一〇月六日(木)〜一六日(日)となります。

・入浴日変更について
☆九月一九日(月) 祝日 ↓ 九月二〇日(火)
☆九月二〇日(火) ↓ 九月二二日(水)
☆九月二三日(金) 祝日 ↓ 九月二四日(土)
↓ 確認よろしくお願いたします。

9月の行事予定

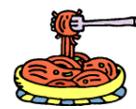
一二日(月) 散髪(理容西林)
一七日(土) お食事会

メニュー

ナポリタン コンソメスープ
ツナサラダ デザート

一九日(月) 日清医療食品(食事の委託会社)五〇周年記念日
美味しいケーキでお祝いです

二六日(月) 散髪(ヘアースオツキ)
二八日(水) お誕生日会&敬老会



ゆうゆう村 俳句・短歌
知音なく心の隅に残る盆

大河猪口男

編集・発行 老人保健施設 ゆうゆう村

岡山県高梁市東町一八六六一三

TEL(〇八六六)三三〇六六六
FAX(〇八六六)三三〇六六五

発行日 令和四年九月一日

通所リハビリ



9月の壁画 「十五夜」



美味しいブドウが食べたいですね★★



自主リハビリ中

5階リハビリ室の様子



家に帰ることを目標にリハビリを頑張っています♥♥



スイカが出来ました!!いつ収穫できるかな?



4階では作業活動に取り組んでいます

秋バテになっていませんか?

暑い日が続いていますが、朝夕は秋の気配を感じるようになってきました。夏の暑い時期を何とか乗り越え、少し涼しくなってきたところに、なんとなく元気がない、だるい、疲れが抜けない、食欲がない……。そんな症状がでていませんか?もしかしたら「秋バテ」かも。「夏バテ=夏の疲れが身体に溜まった状態」で、秋に入り少し涼しくなった時に溜まっていた疲れがドッと出て「秋バテ」になってしまいます。

秋バテ解消には?

自律神経の安定と夏の間に低下した胃腸の働きの回復が必要です。

- ① 睡眠をとり体内時計を整えよう。
- ② 入浴で身体を暖めよう。38℃~40℃のぬるめのお湯にゆっくり入るのがおすすめ。血液循環が改善され、身体の芯から温まります。副交感神経が活発になり、リラックス効果もあります。
- ③ 体を温める食材、旬の食材を取り入れましょう。
例えば、地中で育つ根菜類(にんじん、レンコン、しょうが、さつまいも等)
- ④ 疲れにはビタミンB1を。

ビタミンB1は夏の溜まった疲れを取ったり、自律神経を整える作用があります。豚肉や納豆、豆腐などに多く含まれています。

秋バテを解消し、一年のうちで一番過ごしやすいこの時期を快適に過ごしましょう♪



救急法の研修

8月19日・23日



高梁消防署の救急救命士のご指導のもと、救急救命の研修会を実施。心臓マッサージやAEDの使用方法をレクチャーいただいた後、人形を使い実際に行いました。急なことがあっても落ち着いて対応できるよう定期的に訓練をしています。

