

# かけはし

Vol.351

令和2年 9月

老人保健施設ゆうゆう村

8月誕生日会

8月26日(水)

ファッションショー開催



おたんじょうび  
おめでとう

ここにしっかりチークを入れて  
あげて!  
はい、できあがり(^o^)

利用者さんの協力も  
あり、新郎?新婦?  
の登場!あれ何か違う?



Before



After

思い出にパチリ☆



職員も利用者さんと一緒に着  
付けし、ドレスアップした新婦の  
姿にビックリ!自然と笑みもこ  
ぼれました(^o^)

## 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広く強い連携を持ちたいと思っています。
4. 私たちは、知識の習得と、技術の向上に勉めます。

## 通所リハビリ



「収穫の秋 ぶどうがいっぱい」



リハビリ体操 身体をしっかり動かしましょう



ぬり絵を頑張ってま〜す



ジグソーパズル 協力し  
ながら、完成を目指してま  
す★★



将棋で勝負!!



おやつタイム  
お饅頭を美味しくいただきました

## お茶会クラブ

月に1回、5階でお  
抹茶とお菓子を食  
べながら、談笑して  
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。



## 秋バテとは？

夏バテと秋バテは症状は似ていますが、夏バテを引きずってしまい起こったのが、「秋バテ」といわれるものです。「夏バテ」は冷房が効きすぎた室内と外気温との差により自律神経が乱れることによって起こる体調不良のことをいいます。暑さのため冷たい飲み物や食べ物しか好まなくなり、身体を必要以上冷やしてしまうと胃腸や内臓などの機能が弱まり更なる食欲低下や下痢なども引き起こしてしまうこともあります。「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 チェックリスト**

- 疲れやすく体がだるい
- やる気が出ない
- 食欲がない
- 朝スッキリ起きられない
- 風邪をひきやすい
- 口や喉が渇く
- 寝汗をよくかく

血のめぐりをよくして  
体を冷えから守りましょう

## 秋バテ解消には？

自律神経の安定と夏の間到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♪

## ご利用者の作品



ブーケ



ちぎり絵



壁画 案山子

## 新人職員紹介



九月から勤務しています。少しでも早くご利用者様の状態を把握し、またご家族の方との信頼関係が築けたらと思っています。慣れないためスタッフの方々にはご迷惑をかけることもあるかと思いますが、よろしく願います。

看護師 津野邊浩美

☆入浴日変更のお知らせ☆

○九月二日(月)	祝日	↓	九月三日(水)
○九月三日(火)	祝日	↓	九月四日(木)
○九月四日(木)		↓	九月五日(金)
○九月五日(金)		↓	九月六日(土)

↓確認よろしく願います。

## ゆうゆう村 短歌・俳句

八月の 二六日 バースデイ  
嫁ぎし娘 おめでとうさん  
大槻 静江

カアさんと 風をしらせる 幼子の声  
今も忘れじ あたまの隅に  
杉井 代里美



## の行事予定

- 九日(水) カラオケクラブ
- 一四日(月) 散髪(理容西林)
- 一六日(水) 誕生日会&敬老会(紅白饅頭が提供されます)
- 職員による演芸です。お楽しみに♪
- 一九日(土) ちぎり絵クラブ
- 二八日(月) 散髪(ヘアーズオオツキ)
- 二九日(火) お食事会
- 三〇日(水) お茶会

### メニュー

- ・きのこご飯
- ・すまし汁
- ・秋鮭の塩焼き
- ・なすの揚げ浸し
- ・ロールケーキ



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  
TEL(0866)230666  
FAX(0866)230665  
発行日 令和二年九月一日