

# きらら 藤枝だより

## デイサービス

## ドライブレク

6月は紫陽花を見に行きました。



# 6月

# 7月

7月は蓮華寺池公園に蓮の花を見に行きました。大きな葉っぱ可愛いピンクのお花が、池全体に広がっていて皆様とても喜ばれていました。



## ショートステイ

## 7月の様子

きらら農園の今の様子です。沢山の野菜が大きく美味しく育っています。いんげん、じゃがいも、しそ、すいか等々…皆さまと一緒に収穫をして、調理して召し上がりました。

しその仕分けを手伝っていただいている様子と、完成したシチューを召し上がっている様子です。皆様の楽しみになっている事や喜んでいただいている事が嬉しいです。毎月恒例のフラワーアレンジメントも大盛況でした。暑さに負けず、元気に夏を乗り越えましょう！

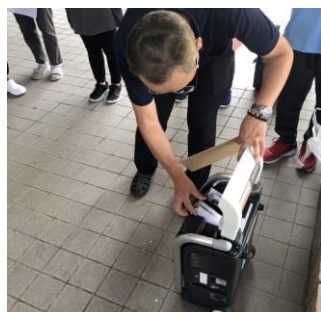
## きらら農園



## 施設

## 7月の防災訓練

7月の防災は、簡易発電機の操作訓練です。この発電機は、ガスとガソリンで動きます。はじめに、発電機へガス・ガソリン等をセットし付属のレバーを引っ張って発電します。訓練では、ガスやガソリンのセット方法や動作を確認しました。



## コラム

## 夏バテの原因と対策

暑い日が続くと、体の不調も続いてしまう…。いわゆる夏バテになってしまいます。その夏バテの原因と対策を紹介します。

夏バテの原因は、**脱水症状**や**栄養不足**、**自律神経の乱れ**等です。

### 【夏バテの対策】

1. **こまめな水分補給**を。熱中症対策の為に、いつも以上に水分補給をオススメします。

2. **身体の冷やし過ぎ**に注意。冷たい飲み物の取り過ぎは冷えの原因になります。

3. **十分な睡眠**を。自律神経を整え、不調を改善するには睡眠が欠かせません。軽い運動は自律神経を整えます。

引用元：協会けんぽ「健康サポート」

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h26/260801/>



社会福祉法人県民厚生会 特別養護老人ホームきらら藤枝

〒426-0009 藤枝市八幡198

TEL.054-646-6766 FAX.054-646-6755

きららホームページ <http://www.kenminkouseikai.net/kirara/>

