

きらら藤枝だより

回覧

【デイサービス】7月の様子

7月は大きなスイカを頂きましたので、みなさまに召し上がっていただきました。
甘くて美味しかったですね！



デイサービスの畑でもきゅうりや
トマト、ゴーヤなど夏野菜が沢山
収穫できました。
まだまだ暑い日が続きますが暑さ
に負けず元気に過ごしていきたい
と思います。来月も沢山イベントを
計画していますので楽しみにしてください！



【特養】焼きそばを作りました！

恒例の焼きそば作りをしました！
皆さん慣れた手つきで作ってくださいます😊



きらら祭りのお知らせ

今年もきらら祭りを開催いたします。



開催日時：令和7年10月26日(10:00～13:00)

模擬店：焼きそば・ジュース

お楽しみコーナー：ゲーム・バザー・野菜販売

催し物：あべかわきなこ・大正琴ほか

出店協力：鶏笑・魚松・えびす屋・ベルラッテ・Salut



たくさんのご来場お待ちしております。

【コラム】夏バテ対策

近年は夏の初めから30℃を超える暑が続くことに加えて、高い湿度のために汗が気化しにくいことで、体温調節が働きにくい状況になることが増えています。そのため、体力が低下したり、食欲不振などの不調を感じたり、いわゆる「夏バテ」の症状が出てきます。

疲れを残さない睡眠方法

毎日規則正しい生活をして、疲れを残さないためには質のよい睡眠も重要です。熱帯夜のときなどは、ひんやりした体感をもたらす冷却シートや冷感シートなども利用しましょう。冷房や扇風機を上手に使いながら気温や湿度を下げる工夫もしましょう。

運動で汗をかく習慣を

夜更かしせず、毎日決まった時間に就寝し、早起きした朝にウォーキングをするのがピッタリです。体力もつきますし、朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、生活リズムが維持できます。QRコードからも

ご覧頂けます。⇒



詳しく知りたい方はコチラ

引用元：協会けんぽ「夏バテしない生活習慣を」
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h30/300801001/>

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/>

