

# なでしこ新聞

これからの季節は「残暑バテ」にご注意を！

今年の7月・8月も猛暑と言われ、とても暑かったですね。皆様は「残暑バテ」という言葉はご存知ですか？「残暑バテ」とは、夏の暑さの疲れの蓄積や残暑の暑さによって、これからの秋口に感じられる身体のたるさや疲労感、食欲不振などの体調不良を抱える状態です。暑さが一段落して過ごしやすくなり、油断しがちなこの季節に「残暑バテ」対策が必要です。まず、身体を冷やさないよう心がけて下さい。冷房による冷えや、夜間寝ている間の冷えに注意して下さい。残暑といえども暑い日が続くため、暑さで冷たいものを好んで食べる人が多いかと思えます。しかし、冷たいものばかりを好んで食べると胃腸が冷えきってしまい、胃腸の働きが悪くなります。すると、食欲が落ち、食べられず体力が落ちてきてしまうため体調不良へとつながります。飲み物は常温・食べ物温かいものを食べるようにしましょう。身体を温めてくれる食べ物は、ゴボウやニンジン、ネギ、しょうが、ニラ、かぼちゃなどがおすすめです。食事による栄養摂取も大切です。ビタミンB1は疲労回復の効果があり、うなぎ、豚肉、ニンニク、枝豆、そばなどがおすすめです。また、就寝時間を早めたり、昼寝を取り入れるなど睡眠時間をしっかりととりましょう。いつもの歩きを大腿や早歩きに変える・階段を積極的に使うなどの軽い運動もおすすめです。涼しく、過ごしやすい秋の季節は短いですが、冬に向けての準備として、体調を整える大切な時期です。残りの夏を快適に意識して過ごしましょう！



## ハートフルリビングなでしこ



### 7月 七夕

7月7日に七夕行事を開催しました♪  
少し前から皆様と一緒に笹に飾り付けや短冊にお願い事を書いて頂きました。当日はあいにくの雨でしたが、七夕メニューのポリウム昼食を笑顔で召し上がって頂き、皆様で短冊の願い事を読みながら「願い事叶いますように…」とお願いしました☆



### 8月 納涼祭

8月 納涼祭  
屋敷にひつまぶし弁当、おやつに、スイカで暑気払い、輪投げやお菓子のつかみ取り☆めいっばい手を大きく広げてお菓子をつかまれ、皆様とても楽しんで頂きました♡  
そしてお待ちかねの抽選大会で大盛り上がり♪当選は喜ばれた方、今回は残念だった方も皆様、終始笑顔でした★

## ハートフルリビングなでしこ 桑津



### 7月 七夕

7月 七夕  
今年7月6日に七夕行事を行いました。前もって6月から、短冊に入居者様お一人おひとりにお願い事を書いていただきました。毎日のレクリエーションの中でたくさん飾り付けと合わせて笹に短冊を吊るしていき、雰囲気作りもバッチリ！当日は千成で豪華なお弁当を取り、楽しい食事会となりました☆



### 8月 夏祭り

8月 夏祭り  
ALOHANAをテーマに夏まつりを開催！  
屋敷では、とろろふわふわのたこ焼き・冷やしそうめん・豪華フルーツ盛り合わせご提供！  
トロピカルムードの中、皆さまお腹いっぱい召し上がられたようでした♪  
最後にお楽しみみの千本つり大会を行いました。

## ハートフルリビングなでしこ 都島



### 7月 七夕行事

7月 七夕行事  
入居者様に短冊へ願い事を書いていただき、七夕に因んだ『織姫と彦星』や『休さん』の日本昔ばなしのビデオ鑑賞を行い、おやつでは、『天の川』をイメージした和菓子をお召し上がりいただき七夕を楽しんでいただきました。  
「休さんの頓智が楽しかった。」和菓子を見て「綺麗」と皆さんに喜んでいただきました。



### 8月 夏祭り

8月 夏祭り  
屋敷にはリクエストが多かった「たこ焼き」と「焼きそば」を、おやつには毎年恒例の「クリームソーダ」と「ロールケーキ」をご提供。「好きなもんばかりで嬉しい」と多くの方に喜んでいただきました。催し物では、盆踊りにはじまり、大相撲なでしこ場所、寸劇「將軍・吉宗のご乱心」を楽しんでいただきました。

私の家なでしこ南田辺



少しくでも外食した気分を味わって頂きたく、屋上でBBQしました！暑くても少々の雨でも開催できるよう、テントも購入して、準備万端！少し涼しくなった夕方から開始です☆いつもの食堂とは、また違った雰囲気での食事に、皆さん自然と笑みが広がります♪「お肉柔らかいな〜」「おいしいわ〜」と舌鼓を打っておられました。

7月 屋上BBQ



2日間に分け行いました。1日目は、お好み焼きとソフトクリームの実演を行い、2日目は、金魚すくい・コイン落とし・ストラックアウト・輪投げ・ヨーヨーを午前と午後に分けて楽しみました！最後のメイニンイベントは毎年恒例のすいか割り！去年はなかなか割れずに苦戦しましたが、今年は綺麗に割れました！

8月 納涼祭

私の家なでしこ



皆で短冊に願い事を書きましたよ〜☆  
 昼食には恒例のちらし寿司と皆さんが大好きなそうめんをご用意！デザートのスイカがとっても甘くて好評でした♪そして、七夕にちなんだレクリエーションで楽しんで頂きました。早くコロナが収まりますように…みんなの願い事は切実です

7月 七夕



まだまだ暑い毎日！スタミナつけて乗り越えよう！！との事で、昼食にはみんなで焼肉で乾杯♪沢山ご用意したお肉は見事に完食されましたよ☆そして、縁日を楽しんで頂いたり、すいか割りでは、おもいきり棒を振りかざしてストレス発散！  
 童心に戻って、にぎやかな一日となりました☆

8月 納涼祭

なでしこの家友洲町



7月は、夏祭りにありそうなゲームを準備しました。輪投げや射的を行い、仮想通貨を作成し、得点に応じて入居者様に配布しました。配布させていただいた仮想通貨を使って買いたい物を味わって頂けるよう事前に準備した駄菓子と交換していただきました。今回の行事写真もカメラの故障により日常写真を投稿させて頂きます！

7月 ゲーム大会



7月は、夏祭りにありそうなゲームを準備しました。輪投げや射的を行い、仮想通貨を作成し、得点に応じて入居者様に配布しました。配布させていただいた仮想通貨を使って買いたい物を味わって頂けるよう事前に準備した駄菓子と交換していただきました。今回の行事写真もカメラの故障により日常写真を投稿させて頂きます！

8月 夏祭り

なでしこの家



7月の行事は「スイカ割り」を行いました。丸い大きなスイカを棒で力いっぱい叩いて割りました。特別ルールは目隠しなしです(笑)  
 きれいに割れた、あま〜いスイカを皆で食べ、夏の季節感を味わいました。  
 日常は、お誕生日会、塗り絵、お化粧、家事作業などをしてお過ごしになられています。

7月 スイカ割り



今年の夏祭りは「盆踊り大会」からスタート！「炭坑節」が流れると入居者様、職員が何となく踊り出し、いつの間にか輪になってみんなで楽しく踊りました。【屋台】は、カレーライス・ランクフルト等色々をご用意しあつという間に全て無くなりました(笑)午後からの【ゲーム大会】も大盛り上がりで、楽しい夏祭りとなりました。

8月 夏祭り

「山の日」ってご存知ですか？



「山の日」はごく最近、2014年に制定され、2016年から実施されました。ですので、聞き覚えのない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。山に親しむ機会を得ることで山のめぐみに感謝をしようという趣旨で、山の日が設けられていますが、実は、山の日由来は、「海の日」の祝日から由来されているものなんだそうです。1995年に、祝日として海の日が制定されましたが、海の日はあるのに、どうして山の日がないのかという声が多く上がり山の日が作られることとなりました。山の記念日のような日は、各地で制定はされていたものの、全国的に統一して祝日を制定することは難しいことでもありましたが、地方自治体、自然保護団体からの意見をもとに、やっと施行されることになりました。これを機会に、実際に山に行き自然を感じてみるのもいいですね。

地域と密着した  
24時間安心の介護を目指します



〒546-0013 大阪市東住吉区湯里1丁目14-5  
 TEL: 06-6705-0200 FAX: 06-6705-0315  
 E-mail: info@745165.co.jp

URL <http://745165.co.jp>

745165

検索