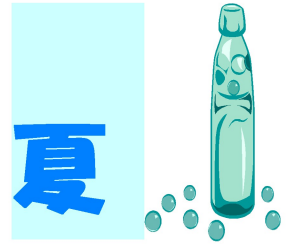




第二静光園だより



24号

平成29年7月31日発行

社会福祉法人ひかりの園 養護盲老人ホーム 第二静光園

〒431-2102 静岡県浜松市北区都田町8091番地の8 TEL 053-428-3128



春季遠足

＜半日コース＞ 5月25日

イオン志都呂店でお昼ご飯を食べ、うなぎパイファクトリーを見学した後、喫茶を楽しみました。



＜1日コース＞ 5月30日

今回の遠足は、初めて天浜線に乗り『おんな城主 直虎』で有名な、大河ドラマ館へ行ってきました。気賀の関所も見学し、昼は浜名湖SAで食べました。喫茶では美味しいロールケーキを食べ、みなさん満足そうでした。



花の日の訪問



聖隷こども園桜ヶ丘保育園の子供達が、花のプレゼントを持ち訪問してくれました。



ゴーヤ植え



毎年、太陽が良く当たる西側へ植えています。私達で頑張って植えました。



ホーム祭

7月2日地域交流ホーム祭が行われました。午前中は相撲甚句を聞き、みなさん面白かったと大好評でした。昼食を食べた後は、カラオケ大会を行いました。



七夕飾り



今年は七夕飾りも、すべて手作りで。みなさんの願いが叶いますように・・・☆





行事予定



8月
納涼カラオケ大会
買物外出

9月
敬老式典
買物外出

10月
運動会
バス旅行
買物外出



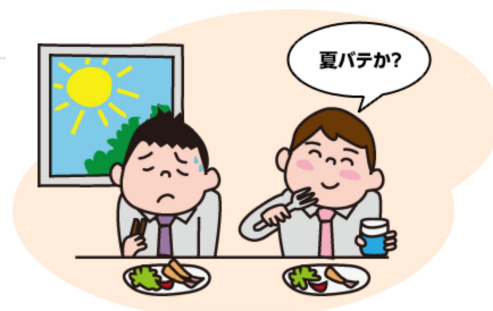
夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切る！

いよいよ夏本番。暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなることはありませんか。これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう……これはいわゆる「夏バテ」の状態です。暑さはまだまだ続きます。夏バテ対策をしっかりと行って、暑い夏をしっかりと乗り切りましょう。

相互に関係し合う夏バテの原因とその症状

暑さが元となる夏バテの主な原因は次のとおりです。

- 体内の水分・ミネラル不足…脱水症状
- 暑さによる食欲の低下…栄養不足
- 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し…自律神経の乱れ



夏バテを防ぐ生活習慣

1. こまめに水分補給をする
2. 温度差や体の冷やし過ぎに注意する
3. 睡眠をしっかりとる
4. 1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける



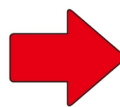
全国健康保険協会ホームページ参照



苦情・相談

〈4月27日の懇談会にてご利用者より〉

食堂でテーブルにお茶やおしぼり等を置く時は、黙って置かずに「〇〇置きます」と言って欲しい。黙って置いては盲人の利用者さんには分からないと思います。



声掛けを徹底するよう気を付けることを伝え納得していただきました。

★ 編集後記 ★

最近、地震や大雨などの自然災害が多く、不自由な生活を送っている方々がいらっしゃいます。私たちも、いつ災害が起こるか分かりません。普段から災害への備えをしておきたいものですね。災害に遭われた方々が1日も早く安心した生活を送れるよう、お祈りしています。これから暑い日が続きますが、お体ご自愛下さい。

