

# ☀️ 夏バテ対策をして夏を乗り切りましょう！

いよいよ夏本番。暑さは本格的になってきます。この季節に気を付けたいのが、生活に悪影響を及ぼす夏バテです。

## では、どうして夏バテするの？

夏は体に暑さがこもります。そしてたくさん汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまいます。そのため、体に「疲れ」と「だるさ」を感じ、それにともない「集中力が低下」することが主な症状とされています。また、夏場に冷たいものを口にしすぎることで起こる、「胃もたれ」や「食欲不振」も夏バテの症状です。

### 夏バテしない生活のポイント

#### ① 水分補給を十分にしましょう



食事にも汁物を添えて。  
水分補給の役割もしてくれます。



✖️ 甘い飲物には注意！  
飲みすぎは生活習慣病を導きます。

#### ② 1日3食、いろいろなものをバランスよく食べましょう

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。  
体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくて美味しい食材です。



#### ③ しっかり眠って疲れをためないようにしましょう

暑い夏、寝やすくなる工夫を

- 読書や音楽でリラックス
- エアコンで寝室の温度と湿度の調節をしておく
- 枕を冷やす
- 寝具の素材を麻やオーガニックコットンに替える



## 8月8日は「笑いの日」

ハハ(88)の語呂合わせで「笑いの日を作る会」により制定されました。笑顔の交流で平和を築き、笑う事で健康になろうと言う日です。



**夏まつり**  
8月10日(土)  
18:00~ ステージイベント  
20:00~ 打ち上げ花火  
天候により花火は延期にむる場合があります。

### 社会福祉法人 天摂会

- http://www.tensetsukai.or.jp/
- |  |  |                                       |
|--|--|---------------------------------------|
| ハートフル多聞 坂根 〒709-0873 岡山市東区瀬戸町坂根 792-14   | TEL (086) 953-0011   | FAX (086) 953-0012                    |
| <input type="checkbox"/> 特別養護老人ホーム多聞荘<br><input type="checkbox"/> 多聞荘デイサービスセンター<br><input type="checkbox"/> ケアハウスたもん荘                      | <input type="checkbox"/> 多聞荘ショートステイセンター<br><input type="checkbox"/> 多聞荘指定居宅介護支援事業所 |                                       |
| ハートフル多聞 山陽 〒709-0827 赤磐市山陽 1丁目6番3号   | TEL (086) 958-5511   | FAX (086) 958-5512                    |
| <input type="checkbox"/> 山陽多聞荘デイサービスセンター   |  |                                       |
| ハートフル多聞 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 33  | TEL (086) 952-5200   | FAX (086) 952-5203                    |
| <input type="checkbox"/> サービス付き高齢者向け住宅<br><input type="checkbox"/> ハートフル多聞キッズルーム<br><input type="checkbox"/> 訪問介護                          | <input type="checkbox"/> 小規模多機能型居宅介護<br><input type="checkbox"/> ハートフル多聞スマイルキッズ    |                                       |
| <input type="checkbox"/> ハートフル多聞指定居宅介護支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1<br><input type="checkbox"/> ハートフル多聞相談支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 | TEL (086) 952-5020 FAX (086) 952-0058<br>TEL (086) 230-2250                        |                                       |
| ハートフル多聞 備前 〒705-0025 備前市鶴海 2401  | TEL (0869) 65-8975   | FAX (0869) 65-8234                    |
| <input type="checkbox"/> 特別養護老人ホーム備前多聞荘<br><input type="checkbox"/> 盲養護老人ホーム備前多聞荘  | <input type="checkbox"/> 備前多聞荘ショートステイセンター<br><input type="checkbox"/> 備前多聞荘訪問介護    | <input type="checkbox"/> 備前多聞荘相談支援事業所 |

発行：社会福祉法人 天摂会 編集：企画・広報課 新聞に関するお問い合わせは 086-953-0011 事務局まで

月刊たーくんはデイサービスご利用者様が三つ折りにしてくれています。 2019年8月号

## 社会福祉法人 天摂会



# 月刊 たーくん

### 山陽多聞荘デイサービスセンター



七月七日は七夕様 山陽多聞荘では  
笹の葉に短冊や飾りつけをしました。  
「日頃字を書かなくなった」とおっしゃるご利用者様も  
短冊とペンをお渡しすると  
「何の願いを書こうかな？」と考えながら  
家族の健康祈願を書かれたり、  
ご自身の健康祈願を書かれる方もいらっしゃいました。



6月から取り組んでいた壁画が完成しました。  
夏らしく大きなひまわりの花が出来上がり、  
リハビリ室に展示をしています。  
リハビリをおこなう職員と一緒に歩いて  
壁画を見に行かれています。



### 盲養護老人ホーム 備前多聞荘



入居者様、職員共に短冊に願いを書き、一緒に飾りつけをしました。  
「どんな事書こうかな?」「いっぱい書いても叶うじやろうか?」と  
笑顔で話されながら書かれていました。皆様の願いが叶いますように☆



# 多聞荘デイサービスセンター



キリンビール岡山工場様と千種小学校の児童の皆さんより「花きずな運動」として、鉢植えの花をいただきました。児童の皆さんが踊りの披露と肩たたきをしてくださいました。



# ハートフル多聞



たこ焼きパーティーを開催しました。ご利用者の皆さまに、タコや野菜を切ってもらい、皆で焼いて、楽しく食べることができました。デザート焼きも好評で、皆さんの笑顔も見られ楽しい会となりました。



# 特別養護老人ホーム多聞荘

まだ梅雨が明けない7月上旬。おやつにかき氷を作りました。シロップやトッピングを各種揃え、好みの味や果物を選んで頂き、様々なかき氷を作っていきます。イチゴミルクや宇治金時等カラフルなかき氷が出来上がりました。寒がりな利用者様達。喜んでくれるかな？なんて心配をよそに、皆さんとても喜ばれ、ガンガン召し上がっていただきました!(^^)! まだまだ、暑い日が続くと思いますが、しっかりと水分を取り乗り越えていこうと思います。



七夕会を行いました。七夕飾りの作成で、こよりをよる、折り紙を折る、はさみで切るなどの作業は手先のリハビリや脳トレにもなります。

「翠園亭八宝齋」さんに落語を披露していただきました。前座は浴衣姿のデイサービス職員で盛り上げました!



# ケアハウスたもん荘

5月初旬に植えたきゅうりとトマトの苗がこんなに大きくなりました。収穫したきゅうりとトマトは厨房で調理して頂き、ケアハウスの皆さんで召し上がっています^^ 畑もですが、畑の周りの花もたくさん咲いており、にぎやかです! いつも入居者の方がお手入れをしてくださっています。ありがとうございます^^



# 特別養護老人ホーム備前多聞荘

暑くなって来たので夏服を求めて利用者様とお買い物に出かけました!! 久しぶりの外出! 道中も車内から外を眺め会話が弾みます♪ お店では、ご自分でお洋服を選んだり、職員の選んだ服を「似合うかなあ?」と合わせてみたり、楽しい時間を過ごす事ができました。夏服がない...と悩まれていましたが、今は新しいお洋服を着るのを楽しみにされています。



ケアハウスでは、毎月の恒例行事として「抹茶を点てて飲む会」を実施しています。「なかなか泡がたたんな、難しい」と言いながらも、楽しんでおられます。少人数のグループで実施し、さらに親睦を深めてもらっています! ☆

