

日々の暮らし

てとと畑では沢山の野菜が育っています



プラムも鈴なりです！摘果中！



ちょっとどこまで散歩



体操



スイカ！！早くおおきな〜れ。夏がまちどおしいな！



茄子・ピーマン・ゴーヤ いろいろな野菜が育っています



あなたらしく生き生きと！！



令和四年 六月号 よかひより新聞

熊本市南区富合町廻江五九九一
 社会福祉法人 和創会
 小規模多機能型居宅介護 よかひより
 ☎ 〇九六―二四三―一〇二一

清々しい初夏を迎え木々の緑も深くなり気持ちの良い季節になりました。現在よかひよりではレクリエーション体操や散歩等して楽しんでます。毎日決まった時間に身体を動かす事で一日の始まりを意識しながら脳の活性化を図っています。時には外の風に吹かれ季節を感じながらとてと広場の野菜の成長を楽しみに見守り、収穫の時期が来ると選別や皮むき等を一緒に行なっています。それぞれの家に伝わるやり方があり会話も弾み、手も自然と動きます。まだまだ出来る力が沢山あり日々が驚きの連続です。ちょっとした運動でも毎日続ける事で体力や筋力の維持に繋げる事が出来ます。これから梅雨を迎え室内で過ごす日が多くなります。時には耳を澄ましてゆっくりと梅雨の雨音を聞いてみるのも面白いかもしれません。

青空カフェ

ある日曜日、てとと広場でカフェを開きました！！
 青空の下で食べるのはいつものおやつと違い、みんなおしゃべりが絶えず時間も忘れつい長居したくなりました。



お花見

端午の節句

4月より利用されておられる豊田研一様です。お誕生日おめでとうございます！
 これからよろしくお祈り致します



5月5日が誕生日です！

てとと広場

今後、人と人が繋がり合い誰もが自由に立ち寄れる場所として活用していきたいと思います。



編集後記

暖かくなり庭先には蜂が飛びまわりました。今度刺されたらアナフィラキシーショックになりそうと恐怖です。そんな事を思っていたら季節はいつの間にか梅雨に突入しようとしています。毎年全国各地で災害が起きています。熊本も2020年には球磨川の氾濫で大変な被害がありました。日頃から梅雨の大雨災害を想定し、気象情報などに注意しながら避難場所等を確認し、いざと言う時に備えたいものです。

大橋

熱中症予防

7月から8月に多発する傾向にあり体温調節が上手く出来ず体内に熱がこもってしまう事です。
 一症状―
 めまい・立ちくらみ・失神・頭痛
 一予防ポイント―
 ・水分補給
 ・衣類を調節しエアコンを適切に使用する。
 ・部屋の換気をする。
 ・外出時には日傘・帽子・サンングラス等使用する。



母の日







