



茶話会

いよいよ季節は秋本番といった雰囲気になってきます。特別に暑い日もなければ、寒さを感じることもあまりない、とても過ごしやすいのが10月です。

夏の暑さからの疲れや、気候が変わりゆく中で、体調を崩しやすい時期でもあります。日ごとに気温差(寒暖差)が大きくなり、身体の不調が生じやすくなります。入浴で身体を温め、胃腸をいたわり、身体の水分を保ちながら体調をととのえていきましょう。

<今月の行事予定カレンダー>

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
脳トレ 14時	よかよか体操 10時30分	ダイノブ	注文ショッピング	生協配達	マルエイ	笑いヨガ 午前中
8	9	10	11	12	13	14
	ボウリング大会 10時 スポーツの日	ダイノブ	ハートフル コンサート 13時30分 注文ショッピング	生協配達	マルエイ	
15	16	17	18	19	20	21
体力測定 14時	よかよか体操 10時30分	ダイノブ	注文ショッピング	生協配達	マルエイ	笑いヨガ 午前中
22	23	24	25	26	27	28
	よかよか体操 10時30分	ダイノブ	注文ショッピング	生協配達	マルエイ 訪問カット	訪問カット
29	30	31	 お誕生日おめでとうございます <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">28日 柴田ヤチ様</div>			
カラオケ 14時	よかよか体操 10時30分	ダイノブ				

お知らせ

①水分不足に用心しましょう

加齢に伴い、筋肉量が低下すると、筋肉が蓄えている水分も減少する為、身体の水分量が若い時よりも、常に約10%程少ないそうです。のどの渇きも自覚しにくくなるので、より意識してこまめに水分をとりましょう。水分不足になると、頭痛・便秘・足などのむくみ・高血圧・熱中症・めまい身体のだるさ・力が入らない・食欲不振・腹部の不快感・胃もたれ・ぼんやりするなど様々な症状が起こります。「水素水」もお飲みください。

②災害への備え

先月は、台風の接近がありました。ケアハウスでは、風水害や地震などの災害に備えておりますが、皆様も各自で準備しておくこと更に安心です。飲料水・絆創膏やガーゼ等傷の手当てができるもの・懐中電灯・乾電池など手の届く所に備えておきましょう。また、ベッドの位置は、できるだけ窓から離しておくこと、万が一ガラスが割れた際にケガをせずすみませす。寝る時には頭に当たらないよう、物品の配置に気を付けて下さい。



③送迎について

ケアハウスでは、にしくまもと病院・ひらの歯科・南区役所・守富郵便局への送迎を片道100円で対応しておりますが、10月より送迎可能時間を9:30～16:00とさせていただきますことになりました。可能時間外の送迎については別途ご相談ください。なお、間近の送迎については受付できない場合がございます。日程が決まり次第、お早めにお申し出ください。