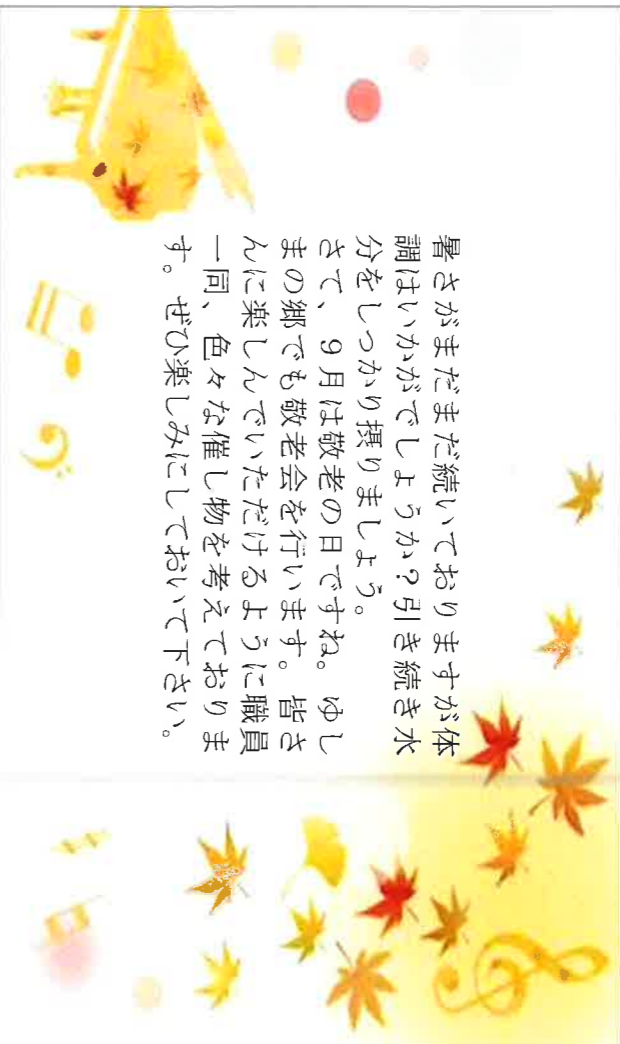


2021年. 9月号
ゆしまの郷 デイ便り
TEL03-3836-3526

暑さがまだまだ続いておりますが体調はいかがでしょう？引き続き水分をしっかり摂りましょう。さて、9月は敬老の日です。ゆしまの郷でも敬老会を行います。皆さんに楽しんでいただけるように職員一同、色々な催し物を考えております。ぜひ楽しみにしておいて下さい。



9月の行事予定
 敬老会. ごはんのお共 (3日間)
10月の行事予定
 ハロウィン 中華饅頭 お楽しみ湯

具だくさん味噌汁



- ・茄子
- ・人参
- ・牛蒡
- ・大根
- ・南瓜
- ・豆腐



かき米

暑い日には、かき米！
 今日の気温22° 美味しいかき米をご用意しました。身体が冷えないように、しっかりと体操して、ひと汗かいてからの かき米は美味しかったです



パズル倶楽部



会員募集中



完成しました。

体調管理

9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。『生活の心得』首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。エアコンの使用は暑い日だけにして、設定温度も高めにしなす（外気との温度差は5度以内に）。
 ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。
 38〜40度くらいぬるめの湯でゆつくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう。十分な睡眠をとりましょう。
 『食事の心得』体を内側から温める食材をとりましょう。
 サトイモ、サツマイモなどの芋類、シソ、ショウガ、ニンニク、ネギ、タマネギなどの薬味野菜があります。
 疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なたんぱく質が豊富な食材をとりましょう。これらは牛肉や豚肉に多く含まれています。