

愛の家通信

Vol.71

8月になりました。
皆様健やかに過ごしてでしょうか。



今年も連日最高気温更新のニュースが飛び交っています。

熱中症や脱水症状を起こしやすい季節です。

日差しの強い日中は無理な外出は避け、また突然の雨に備えて外出時は傘を忘れず、こまめな水分補給を心がけましょう。

トピック①～癒しのクリスタルボウル

7/13(日)は愛の家初めての試み「クリスタルボウル実演会」でした。

国内でも数少ない奏者の新井悠生さんをお招きして、皆様に癒し効果抜群の時間を味わっていただきました。



快適な夏をお過ごし下さい♪

トピック②～ごちそうレク

7/15(火)は毎月恒例のごちそうレクでした。

今回のメニューは施設長とスタッフが腕を振るった「ひつまぶし定食」。

丼いっぱい盛られたうなぎと手作りの出しが入所者の皆様に大変好評でした。



次回のごちそうレクもお楽しみに♪

コラム～熱中症を防ぐために

記録的な暑さが続く今年の夏、全国でも軒並み40℃近い猛暑日のニュースが報道されています。少しの工夫で熱中症を防ぐことができます。



関東地方は梅雨明けと同時に厳しい暑さを感じる日が続いています。

無理な外出をすると体力の消耗も激しく、部屋に閉じこもりがちになりますが、室内で出来るストレッチやレクリエーションへの参加で元気に夏を乗り越えましょう！