

愛の家通信

Vol.72

9月になりました。
皆様健やかに過ごしてでしょうか。



猛烈な暑さが続いた8月。

真夏のピークは過ぎましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。

引き続き熱中症に気をつけ、急な天候の変化に備えて外出時には雨具を携帯しましょう。

トピック①～ごちそうレク

8/12(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「夏野菜とスパイスカレー」でした。

揚げたての夏野菜をスパイスの効いたカレーにトッピングして入所者の皆様に味わって頂きました。



次回のごちそうレクもお楽しみに♪

トピック②～介護予防レクリエーション

愛の家では毎週日曜日の午後に介護レクリエーションを開催しています。

室内で出来る簡単な体操や脳トレクイズ、季節にちなんだカレンダー作りなど、様々な催しを行っていますので運動不足解消や皆様との交流に是非お役立て下さい。



皆様の参加をお待ちしています♪

コラム～非常時に備えて

日本各地で地震や台風のニュースが毎日のように報道されています。

もしもの時に備えて非常口や居室内の避難経路をしっかりと確保しておきましょう。

災害時に逃げ遅れてしまう人間の心理思考

正常性バイアス	同調性バイアス	確証バイアス
多少異常なことが起きても心を正常に保とうとする	周囲にいる人に合わせて行動しようとする	オオカミ少年効果とも呼ばれる
		

十年に一度と言われるほどの記録的な暑さを観測した今夏。まだまだ昼間は日差しが厳しいですが、夜になると鈴虫の鳴き声が聞こえるようになりました。

季節の変わり目で体調を崩しやすい季節でもあります。日中と夜間の寒暖差に気をつけて健やかに毎日をお過ごしください。