

愛の家通信

Vol.81

6月になりました。
皆様健やかに過ごしてでしょうか。



例年よりも一足早く雨や曇り空の多い日が続いています。

暑さに加えて湿度も高く体調を崩しがちな季節です。換気や風通しの良い服装を心がけて夏の訪れを迎えましょう。

トピック①～ごちそうレク

5/19(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が腕を振るった「野菜
たっぷり味噌ラーメン」。
特製のスープと季節の野菜をふんだんに使った具
材、麺との相性が大好評でした。



次回のごちそうレクもお楽しみに♪

トピック②～愛の家家庭菜園

今年もゴーヤやトマトなど愛の家の庭のプランターに様々な苗を植えています。

入所者の皆様とスタッフで毎日欠かさず水やりをしてスクスクと育てています。
可愛らしい果実が実るのが楽しみです。



今年も元気に育ちますように♪

コラム～梅雨を乗り切るために

毎日の暑さに加えて湿った空気が不快に感じる今日この頃。

これから本格的な梅雨の季節を迎えます。部屋の換気や風通しの良い服装で少しでも快適に過ごしましょう。

梅雨を快適に乗り切る5つのポイント

- 1.室内の定期的な換気
- 2.通気性の良い下着や服を着る
- 3.エアコンの除湿機能を上手に使う
- 4.購入した食材は早めに食べる
- 5.適度な睡眠と運動で疲れにくい身体をつくる

今年も夏の訪れを前に不快指数の上がりやすい季節がやって来ました。

バランスの取れた食生活や規則正しい生活リズムを保つ事が毎日を快適に過ごす基本です。

皆様が健やかに日々過ごして頂ける様スタッフ一同取り組んでまいります！