

ひだまり

2020年 9月号

9月に入っても、まだ夏を思わせる日が続いておりませんが、皆様いかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスもまだ終息の気配もなく、毎日たくさんの方の感染された方のニュースが報道されています。皆様今後とも今までと同じように予防宜しくお願ひします。

8月の思い出



デイケアでは13日〜15日までお盆休みでした。今年のお盆休みは、新型コロナウイルスの感染予防の為に3密を防いでくださいとお願いしておりました。皆様しっかりと守ってください、休み明けも皆様の元気な、お姿を拝見出来スタッフ一同安心しております。

又、今年は特に気温が高く毎日35度以上の日が続いております。あの涼しいと思っていた北海道でも30度を超える日を観測するなど、温暖化が一つの原因でもあるようです。熱中症にならないためにも、こまめな水分補給やエアコンを上手に活用しお過ごしください。

では、エアコンの上手な活用を上げてみます。温度は28度が適温。カーテンやすだれ併用する。フィルターはこまめに掃除をする。扇風機との併用等です。試してみてください。

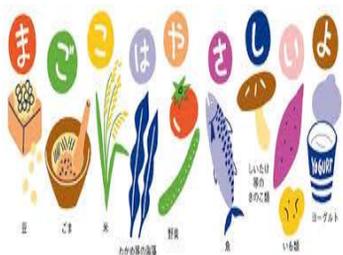


今年も、聖ルカ苑デイケアでは、九月二十一日(月)〜二十三日(水)に敬老会を予定しています。従来ならばご家族の方、ボランティアの方をお招きし盛大にお祝いをしていたのですが、今年には新型コロナウイルスの感染予防のため、ご家族、ボランティアの方をお招きすることが出来ず残念です。しかしスタッフ一丸となって節目の年齢を迎えられた皆様はもちろんですが利用者様皆様もこれからお元気で過ごされるようにという思いを込めまして心よりお祝いをさせていただきます。是非楽しみにされていくください。さて今年の敬老会のテーマは「一笑一若」〜一つ笑えば一つ若くなる〜です。ご利用者の皆様にいつまでも若々しく明るく元気に過ごして頂きたいという想いを込めています。



今や長寿大国といわれる日本。百歳を超える高齢者は7万人をこえているそうです。そこで長生きするための食生活をご紹介します。一日3食毎日同じ時間に食することがいいそうです。「まごわやさしいよ」という言葉をご存知でしょうか？

- ま 大豆、小豆などの豆
- ご 小麦・クルミなど
- わ わかめ等の海藻類
- や 野菜
- さ 魚
- しい シイタケなど
- よ ヨーグルト等の乳製品



これらの食材をバランスよく食べることが、一番だとされています。

脳トレクイズ

今月は骨粗しょう症クイズです。○か×で答えてさい。



- ①骨を丈夫にするには、乳製品を食べると良い。
- ②骨を丈夫にするには、あまり運動しない方が良い。
- ③骨が弱る病気「骨粗しょう症」を完治させる薬がある。
- ④骨を丈夫にするには、日光浴も効果的である。
- ⑤魚を食べると骨が弱くなる。
- ⑥ひじきには、骨を作るマグネシウムが含まれている。
- ⑦煙草を吸う人は骨が弱い。
- ⑧食事・運動・日光浴の3つは防ぐうえで大切である。

《卷之二》

①○

②×

③×

④○

⑤×

⑥○

⑦○

⑧○