



レクリエーションの一環としてクッキングを行っています。今回はどら焼きを作りました。出来るのを待ち遠しく楽しみにしている入居者の方々に飾り付けなどを手伝っていただきました。デザートはフルーツと一緒に「うめえなあ」と皆さんご満悦な様子でした。

どら焼き作り

スマイルケアみつなし特養情報

月刊 いなかわ福祉会だより

【発行者】
社会福祉法人 いなかわ福祉会
秋田県湯沢市駒形町 字八面廻塚58
電話：0183-42-2567
FAX：0183-42-2541

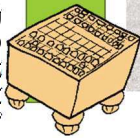


6月24日、消防署立ち合いのもと夜間想定避難訓練を実施しました。入居者の方々にも参加していただき、紧迫感の中、駐車場まで避難誘導をしました。災害はいつ何時起こるか分からないので、日頃の訓練がとても大事だと改めて感じました。

避難訓練

ある日の将棋の対局の光景です。何十年ぶりに将棋を指すことので、かなり気合が入っています。緊迫感あふれる一場面両者一歩も譲らず互角の戦いでした。手や指を動かしたり、脳のさまざまな部分を使う囲碁や将棋などは脳トレの効果が絶大だと言われています。将棋から離れて長い方も、押し入れの奥から将棋盤を引っ張り出してはじめてはどうでしょうか。

対局



消火訓練も大事です



入居者避難の様子

梅雨入りし、雨と曇り空が続くジメジメした天気が続いていますね。梅雨のシーズンは、この時期特有のだるさを心身に感じる方が多いようです。梅雨の時期は低気圧の日が多く、体は活動量を抑えるため副交感神経を優位にさせます。そのため、活発に動く時間帯にリラックスモードになっているため、心身にだるさを感じてしまうのです。つまり、自律神経の乱れだと言えます。

梅雨時のだるさ



梅雨時のだるさを解消するには次のようなことを心がけてみてください。

- *起床後にストレッチや体操・熱めのシャワーを浴びる
- *帰宅後の入浴は、ぬるめのお湯にゆ〜ぐと浸かる
- *冷たい食べ物、飲み物の摂りすぎに注意する

編集後記

梅雨明けが早くも待ち遠しい今日この頃です。今年、コロナウィルスの影響で、夏祭りや花火大会が軒並み中止になり寂しいですね。引き続き、一人ひとりができる感染予防を心がけましょう。

今回は私が担当しました!



広報委員
スマイルケアみつなし
(阿部 樹)

