

愛のたより

No. 146 令和 2年 10月 2日 発行号
社会福祉法人 和枝福祉会「愛」 〒226-0021 横浜市緑区北八朔町 1777-6
TEL045-931-9595 fax045-931-9682
メールアドレス kazu-ai@vega.ocn.ne.jp
ホームページアドレス <http://www.kazuefukushikai.jp>

しゅさ あいさつ 主査よりに挨拶

厳しい暑さも和らぎ、体を動かすにも丁度良い季節となりました。
わが子が通う幼稚園では、運動会の練習が始まっているようです。しかし、今年は新型コロナウイルスの影響により、保護者の観覧が中止となりました。
例年、愛でもこの時期は施設旅行や愛のフェスティバルの準備で忙しくしておりますが、それもなくなくなってしまいました。
新型コロナウイルスの終息には程遠い状況であります。三密の回避、手洗い消毒の徹底、換気などを行ないながら、安心して過ごせる環境づくりに取り組んでまいります。引き続き、ご協力をお願い致します。



いやまともひみ
井山智文

あき よぼう 「秋バテ」を予防しよう!

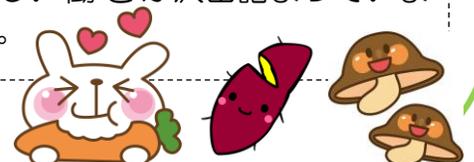
現代病ともいわれている「秋バテ」について、ご紹介をさせていただきます。夏の間にかくさん食べた冷たい物で、「内臓の冷え」が起こります。内臓が冷えることで免疫力も下がり風邪もひきやすくなります。また、水分補給の意識も薄れがちになり、水分が不足すると血液がドロドロになり、全身に酸素が行き届きにくくなる事で、体調不良を起こしてしまいます。「秋バテ」を解消して、健やかな秋を過ごしましょう!!

～「秋バテ」の症状～
食欲不振・胃腸の不調・立ちくらみ、めまい・頭痛・肩こり



～湯船につかることが大切～
入浴はぬるま湯につかって、体を芯から温めましょう。
リラックスすると、血液の巡りも良くなるのでお勧めです。

～旬の食材で解消しよう!～
山芋、さつまいも、蕪、人参、きのこ類…旬の食材はおいしく栄養が豊富なだけでなく、その季節のトラブルに対応したうれしい働きが沢山詰まっています。



ひなんくんれん ほうこく 避難訓練のご報告

9月2日に避難訓練を実施しました。今回の訓練は、震度6強の地震及び火災が発生した想定で行ないました。利用者の皆さんは、机の下に一時避難した後、ハンカチを口に当てて、速やかに落ち着いて、避難をすることができました。また、各作業班に戻り、振り返りや消火器の使用方法について学びました。地震や台風、豪雨など天災はいつ、どこで起こるかわかりません。訓練や備えをして、防災の意識を高めていきましょう！！



季節商品のご紹介



栗あんパン 130円

これは何あんパンでしょう！？形がヒントです。そう、秋が旬の栗です！つぶつぶの栗が入った、おいしいあんが入っています。コーヒー、紅茶はもちろん、日本茶にもよく合いますよ。秋限定のおすすめ商品です。



スノーボールセット 500円

ハロウィンの季節限定セットを販売いたします。スノーボールとスノーホワイトが通常2つで600円のところ、なんと500円です！！友人の方へのプレゼントやご自宅でのお茶の時間など、お楽しみください。9月15日～10月30日まで注文を受け付けています。



9月余暇活動のご紹介



9月26日（土曜日）余暇活動を行ないました。コロナ禍で制約のある中での活動となりますが、季節感を取り入れたり、各作業班毎で工夫を凝らして、利用者の皆さんが楽しめる活動を提供しています。