

スマイルスマイル新聞

9月号

令和4年 9月 20日発行

発行責任者：宮澤はつみ

岡谷市長地片間町1-11-1

ウェルハートおかや



ショートステイ便り



短期入所生活介護事業所

「秋涼」とは名ばかりの残暑厳しい今日この頃、体調にお変わりはありませんか？
今年は、例年より気温が高い9月となるようです。1日の気温差が大きくなると体が疲労を感じて、自律神経の働きに乱れが生じやすくなります。

「自律神経」とは全身をコントロールしている司令塔で、人間の生命活動のバランスを整えている神経です。生きるために必要な生理現象を24時間監視してくれているのです。身体に負荷がかかると、自律神経がめまぐるしく働きます。

これまでの夏の炎天下で、体温調節のために自律神経がフル活動するため、疲れが生じて免疫力の低下へと繋がっていきます。

コロナやインフルエンザ等のウイルス感染に負けないように食事や睡眠をしっかりと、身体に負担をかけないようにしましょう。

<中秋の名月>

秋を感じられる壁画の飾り付けをしました。

本物のススキを使用しており、満月は折り紙を貼り付けています。なんと！ウサギは職員の手書きです！



厨房便り



日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕の風に少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。気温の変化や夏の疲れによって体調を崩しやすい季節でもあります。それでも「食欲の秋」はやって来ます！年間を通していろんな食材が揃うようになりましたが、やっぱり旬を迎えた食材は、美味しさと合わせて栄養価も高くなります。

夏の暑さで弱った体調の回復と、冬に備えて栄養を蓄えるなどの効果もあります。お魚は鯖や秋刀魚、さつま芋や里芋、きのこや栗、なんといっても果物は豊富です。旬を逃さないよう上手に秋の味覚を楽しみましょう。

☆敬老の日の 9/19（月）より 9/24（土）までは、敬老会週間として、グルメ週間になります。日替わりでお弁当箱に詰めてお祝い膳をご用意しています。

スマイルスマイル新聞

9月号

令和 4年 9月 20日発行

発行責任者：宮澤 つみ
岡谷市長地片間町1-11-1
ウェルハートおかや

デイサービス便り

9月になり残暑が厳しく昼間はまだ暑さを感じますね。さすがに朝晩は秋の風を感じるようになり、寒暖差で体調を崩さないよう気をつけたいですね。

壁画作り



秋になり、テイルームも秋らしい壁画に変えていきます。柿にカニ、そして意地悪そうなサル…さあ、これは何の昔話でしょう…。午前中の時間を使って皆さんに頑張ってもらったので、今回も良い壁画が出来上がりました。来月号で掲載しますので、お楽しみに！

★敬老会週間★

9/19(月)～24(土)で敬老会週間を行っています。敬老会の様子も来月号で掲載させていただきます。

10月のお風呂

紅葉風呂：17～20日

ひまわり便り

大根の生長

8/12に大根の種を蒔きましたが、蒔いた後に雨が降ったので大根の芽もよく出ました。

9月に入って雨が降ったりお天気になったり、大根がとても良く育ちました。

9/7には皆さんで中庭に出て混み合っている大根の苗をおろ抜いてもらいました。

この大根葉は9/12に味噌汁を作って、昼食に皆さんと一緒に食べました。その他にも畑で採れたじゃが芋とカボチャも入れました。甘みもありとても美味しい味噌汁でした。



10月の予定

カボチャのおやき作り
さつま芋の茎のきんぴら
芋餅作り

感染状況により変更することがあります



◎ 一般型、認知症対応型共に利用の空きもありますので、振り替え利用、追加利用
曜日変更、夕食付き延長、お試し利用等 お気軽にご連絡ください。

電話：28 - 0755

担当：武井、渡邊、高澤