

5階

楽しみな月に一回  
の誕生日会！！

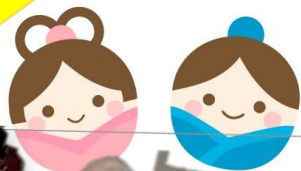
大好きな歌を熱唱中！

誕生日の一言  
をどうぞ！



冷た〜い！  
かき氷で夏を感じるね！

6階



誕生日会  
のあとかき  
氷を食べた  
よ。



# ～1日の風景～

美味しいよ～！！



朝食の後はみんなで  
体操をして気持ち良く  
一日をスタート！！

おやつ時間が  
皆さんの楽しみになっ  
ています！！

## ★豆知識 栄養課 小林 優子さん

### 夏バテ・秋バテにご注意を！

残暑厳しい頃ですが、お元気にお過ごしでしょうか？

8月の猛暑に感じる夏バテと、9月に入って少し涼しくなってきた頃に感じる秋バテがあります。

気温差が大きいと体の調節がうまくいかず、自律神経が乱れて、食欲不振や全身の倦怠感を生じます。衣服で調節するのも大切ですが、食べ物でも予防・解消ができます。

ビタミンB1の多い食品(豚肉・大豆製品)や、クエン酸の含まれる酸味のあるもの(酢・梅干し・柑橘類)、旬の野菜(夏はトマト・胡瓜・なす・ゴーヤなど、秋にはさつまいもやかぶなど)を食べることで栄養素を補い、水分補給は冷たい物ばかり飲むのではなく、常温に近いものをこまめに飲むようにしましょう。



## 職員紹介 6階 豊野 和也さん

初めまして、6階のにじ側のリーダーをさせて頂いている豊野と言います。リーダーという立場になってまだ浅いため、至らない事や未熟なことが多いかと思いますが、皆さんに支えられて何とか頑張っています。

ここに勤めている職員の方々は温かい人ばかりです。自分も一人一人に合わせた介護ができていると自負しております。

ここに入所されている利用者様は安心して自分たちに暮らしのお世話をさせて下さいませ、利用者様が自分のペースにあった介護を受けられるように、日々研鑽しております。

私のモットーは「笑顔で楽しいこう」ですので、皆さんにもそれが伝わるような介護になればと思います。これからもよろしくお願いします！

