

吉田 渡

よろしく  
お願いします。



こんにちは、4月からやすらぎ荘で働くことになり、わくわくしていましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の影響で、4~6月が休館となり、残念でなりません。今後、再開しましたら、皆様とお会いして、輪踊り、カラオケ、お風呂等々、お力になれますよう頑張っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

篠田 史子

頑張ります



初めまして。4月よりやすらぎ荘で働かせていただいております、篠田と申します。全くの運動オンチなので、輪踊りでは皆様が頼りです。手も足も一緒になってしまうので、皆様にいっぱい教えて頂きたいです。カラオケもオンチなため、歌を知らないのので、皆様のいろんな歌を楽しみにしております。わからない事がいっぱいありますので、沢山学んで、頑張っていきたいと思っております。これから宜しくお願い致します。

健康コラム

「熱中症対策は水分補給から」

健康相談室 邨田・藤山・高橋



水分補給の基本は3つ

- 1 喉が渇く前に 喉の渇きは体が脱水を知らせる危険信号。喉の渇きを感じた時はすでに脱水が始まっているといえます。渇きを感じてからではなく、渇きを感じる前に水分をとることが脱水予防につながります。
- 2 少量ずつこまめに 水分は腸で一定速度で吸収されます。一度に多量の水分を摂取しても腸では吸収されず胃内にとどまります。水・白湯・麦茶・そば茶など利尿作用のないもので水分補給をしましょう。
- 3 規則正しい食事を 三食きちんと食事をすると、約1Lの水分を食事から摂ることができます。特に朝食はしっかり食べましょう。

やすらぎ荘からのお願い

7月1日より、プラスチックごみ削減のため、利用者の皆さんに、**靴袋（レジ袋等）のご持参**をお願いいたします。



編集後記

手洗いを忘れずに、マスクをつけて、ソーシャルデスタンス（社会的距離）をとり、やすらぎ荘で、心のコミュニケーションをとりましょう。

吉田・高橋