特別養護老人ホーム　清幸園

花みずき通信 秋号

2023.10

猛暑が続いた頃から一転して、朝晩は肌寒さすら感じる日々ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
現在、清幸園では定期的に地域のいきいきサロンへの出張活動や、毎週「木曜くらぶ」を開催しております。
この度は、清幸園の取り組みを中心に皆さんにご紹介致します。ぜひ、ご覧下さい。

秋バテってご存じですか

秋バテとは

秋バテとは秋の寒暖差による、自律神経のバランスが崩れる事で起こる、体調の変化の事をいい、気圧の変動や体調の調整、食事の変化などでおこる夏バテとは異なります。

セルフチェックしてみましょう！

- □食欲がない
- □疲れやすい
- □立ちくらみがある
- □なかなか寝られない
- □朝起きられない
- □胃がもたれた感じがする
- □体がだるい
- □眩暈がある
- □頭がボーっとする・重たい・痛い
- □肩こりがひどい

以上の症状が1～2週間以上続くときに…
・2個以上あれば秋バテかも　　・3個以上で秋バテ
・5個以上で秋バテ　早めに対策を

予防法として・・

1.湯船に浸かる
2.睡眠を十分に取る
3.適度に運動をする
4.季節にあった服装を心がける
5.温かい料理を食べる

以上の予防法を実践することで、秋バテの症状を軽減することができます。

裏面では清幸園で行っている事業をご紹介します

木曜くらぶ

清幸園では、地域にお住いの65歳以上のおひとり暮らしの方、ご夫婦世帯の方を対象に、栄養のバランスのとれた食事を提供するランチハウス「木曜くらぶ」を開催しております。皆様のコミュニケーション、また、相談の場所としてもご利用頂けます。開催は、毎週木曜日のお昼にあわせてオープンいたします。ご希望の方は、前日までお申し込み下さい。

・ご利用料金：お一人様 330円

・申し込み方法：清幸園地域支援室　☎651-3325　※送迎のサービスは行っておりません。お待ちしています。

出張サロン花みずき

清幸園では、皆さまの地域で開催されている「いきいきサロン」へお邪魔して、福祉施設が持つ特徴を活かし、季節に合った運動や、健康にまつわるお話しを和気あいあいとした雰囲気の中お伝えしています。 質問コーナーもありますので、気になることがありましたらぜひお声がけください。皆様の健康の一助になれればと思っていますので、お気軽にご参加ください。会場でお会いできることを楽しみにお待ちしております！

清幸園では、地域にお住まいの高齢者の方々やご家族が抱える福祉・介護・保健のお悩みについてご相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

清幸園　地域支援室　　電話番号：023-651-3325