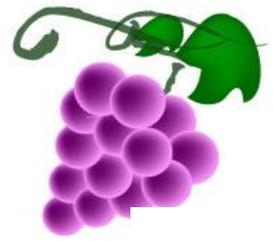




# さわがに



9月になると、暑い日は続くものの「秋」ですネ。  
 「秋」と言うと”食欲の秋”という人も多いのではないのでしょうか。  
 涼しくなると、暑さに疲れた消化器官も回復し、食欲が出てきます。マスカットや栗・さつまいもなど、秋の食材はおいしくて栄養たっぷり。食べ過ぎないようにしないとけませんネ。  
 でも、「スポーツの秋」とも申しますし、食べ過ぎたら、スポーツをするのも良いですね。まずは、ウォーキングでもしましょう。

第120号

2021年（令和3年）9月1日  
 発行：社会福祉法人 喜楽会  
 あさみぞデイケアセンター  
 住所：〒252-0335  
 相模原市南区下溝2305番  
 電話：042-778-1811



## 8月誕生会



お誕生日おめでとうございます

デイサービスとショートステイ合同で、8月23日（月）、誕生会を行いました。



ライオンも遊べる  
飼育者

「ミーちゃん」と「パンダ雄くん」が動物クイズで盛り上げてくれました。



# あさみぞ豆知識

## 油断禁物！意外に知られていない「残暑バテ」

夏が終わる8月末から秋本番の10月頃にかけて、残暑が原因で起こる体調不良があるんです。秋になってから何かしらの症状に悩まされる人がたくさんいるようです。そこで今回は、快適な秋を過ごすための「残暑バテ対策」を紹介します。

- ①十分な睡眠……エアコンをうまく活用し、外気との温度差は5℃以内で、温度26～28℃、湿度50%以下にする。
- ②胃腸を労わるためにも、時にはスープなど温かい飲み物などを摂る。
- ③かるい運動を心掛ける。
- ④38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温める。

## 手作 工房



## 誕生会メニュー

豆腐サラダ

マンゴープリン



ピビンバ丼

春雨スープ

チジミ風玉子焼き

### 【デイサービス 8月・9月行事予定】

理美容.....9/ 6(月)・10/ 4(月)  
書道教室①.....9/14(火)・10/12(火)  
手作り喫茶 .....9/ 7(火)・10/ 2(土)  
手作り工房.....9/16(木)・10/15(金)  
誕生会.....9/18(土)・10/19(火)  
書道教室②.....9/25(土)・10/23(土)  
敬老会.....9/18(土)

### 【ショートステイ 8月・9月行事予定】

理美容.....9/ 6(月)・10/ 4(月)  
喫茶 .....9/ 4(土)・10/ 2(土)  
誕生会..... 9/18(土)・10/19(火)  
敬老会.....9/18(土)

※行事予定については、都合により変更する事がありますので、ご了承ください。

## 介護実習生受入れ



介護実習の2週間前から体温測定・体調管理を行い、介護実習に臨んでいます。デイサービスでは、ミニレクリエーションを行って、ご利用者に楽しんでいただきました。ご利用者の皆様やご家族の方には、ご協力いただき、ありがとうございました。

### 【 7月の事故集計報告 】

デイサービス  
ヒヤリハット:4件  
事故報告 :0件

### 【 7月の事故集計報告 】

ショートステイ  
ヒヤリハット:6件  
事故報告 :1件

### 【 7月の苦情・相談 】

デイサービス  
ありませんでした。

### 【 7月の苦情・相談 】

ショートステイ  
ありませんでした。

