

あさみぞハウス便り

# ひまわり



第 83 号令和 4 年 6 月 1 日

社会福祉法人 喜楽会

小規模多機能型居宅介護 あさみぞハウス

相模原市南区当麻 893-8 ☎042-711-9435



5月上旬から中旬にかけて、育った絹さやを収穫しました。沢山だったので、収穫するのが大変でしたが、ご利用者はとても楽しそうに収穫されていました。畑をならし、新たにトマト、ピーマン、ナスの苗を植えました。今年も沢山収穫できるように、水やりなどを頑張っていきたいと思います。



北公園のバラが見ごろだったので、早速見に行ってきました。北公園のバラの種類は85あるそうです。大勢の方々が満開のバラを楽しんでいらっしゃいました。次はアジサイを見に行きたいと思っています。

## 健康だより

### ～日照時間減少が体調に影響を及ぼす～

6月といえば「梅雨」ですね。雨の日が続き日照時間が減少すると、植物だけでなく、人間にも影響を及ぼします。セロトニンという神経物質は、心のバランスを保つのに必要な物質ですが、日照時間が減少すると、セロトニンの分泌も不足します。

6月に憂鬱な気分になる、気持ちが落ち込むなど、心当たりのある方は、日照時間の減少による、セロトニン不足かもしれません。有酸素運動や、栄養バランスの摂れた食事をするなど、セロトニンが分泌されやすい状態を心がけてみてはいかがでしょうか。

### 5月の事故・苦情・相談件数

ヒヤリハット	6件	薬関係、その他
事故	5件	転倒、薬、その他
苦情	0件	

### 6月の予定

6日	制作クラブ
7日	制作クラブ
15日	誕生日会
21日	中華街散策



あさみぞハウスではご利用者を募集しております。見学をご希望の方はご連絡下さい。また、介護相談も承っておりますのでお気軽にお電話ください。  
☎042-711-9435 担当：山賀千春（ケアマネジャー）

「ひまわり」は喜楽会のホームページでも  
ご覧になることが出来ます。

あさみぞハウス

検索



あさみぞハウス  
で検索してみてください

あさみぞハウスでご利用者が過ごしている様子をご家族の皆様にもっとご覧になっていただくためFacebookにあさみぞハウスでの日常生活を投稿しています。ぜひご覧ください。