

あさみぞハウス便り

# ひまわり

第 107 号令和 6 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



- ▲ 今月は 15 日に外出レクで相模原北公園にバラを見に行きました。色とりどりのバラの花と香りを利用者の皆さんと一緒に、初夏の陽気の中、歩いて堪能してきました。
- 24 日には、あさみぞホームで手作りピザを作りました。皆さん好みの具をトッピングしていただき、石窯で焼き上げたピザを美味しく頂きました。



▲22日に行われた、あさみぞホームの運動会に参加してきました。利用者さんと職員でパン食い競争に奮闘し、見事おいしいあんパンをゲットしました。その場でおいしく食べたり、ご家族のお土産として持って帰って頂きました。



## 健康だより



～湿邪について～

皆様、「湿邪（しつじゃ）」というのをご存じでしょうか。東洋医学や中医学の考えで、体に余分な水分がたまって体の不調が起こる状態を表すそうです。

＜湿邪の主な症状＞

■ だるさ ■ 眠気 ■ 体の鈍い痛み ■ むくみ ■ 胃もたれ ■ 食欲低下 ■ 下痢 など

＜予防方法＞

- ① 食事：生姜や唐辛子やニンニクなどのスパイス類、豆や芋、トウモロコシやゴボウを摂るようにし、生野菜や刺身等の身体を冷やすものは避ける。
- ② 水分補給：冷たい飲み物は避け、暖かいコーヒーやお茶、ハト麦茶を飲むようにする。
- ③ 空調：エアコンを「除湿」モードにする。可能であれば除湿器で湿度を40～60%に保つ。

### 5月の事故・苦情・相談件数

ヒヤリハット	11件
事故	3件
苦情	0件



### 6月の予定

4日	中華街外出支援
15日	お誕生日会



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：廣澤

「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できます。

あさみぞハウス

検索

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いただくためInstagram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。  
asamizo\_house 検索してください