

H25. 8月号

特定非営利活動法人 公清会

デイサービス  
宮路やまの湯  
月刊

# 宮路だより

盛夏の時期になり、昼間の暑さは体にこたえますね。最近ではゲリラ豪雨という局地的大雨を指す俗語まででき、各地で浸水や落雷の被害が出ています。外出時には天気予報を確言認し、折りたたみ傘を持って外出される事をオススメします。しかし、熱中症や脱水症状に気を付け、涼しい場所で過ごす事が一番ですね。🌸🌍🌀

寝苦しい夜が続く日々...そこで「快眠に変えるための準備」教えます!!

朝食をしっかり食べる!  
しっかり噛む事も大事

寝る前にカフェインは摂らない!  
睡眠が浅くなる

昼間に軽い運動を!  
寝る前の激しい運動は×

寝る前2~3時間前に  
温かいものを食べる!

寝る前の飲酒は控える!  
目が覚めやすくなる

ぬるめの風呂に  
ゆくり入る!

zzz



最近ではシーツやマットに涼しくなる繊維維が織り込まれたものや竹マットなども発売されています。でも昔からある「寝ござ」は清涼感がありベタつかないのでおすすめです! 上掛けはガーゼのようなサラサラした素材を選ぶこと。ほんの一例ですが紹介しました。試して下さいね

# 7月の行事紹介コーナー

## 〈七夕飾り作り〉



吹き流し作りに挑戦しました

皆様の願いが叶いますよーに♪

職員手作りの

彦星

織姫

## 〈上市城山の湧水. 大岩山へ〉



夏はコレだちや!

ツルッとおいしいわあ!

そうめん  
ところ天  
白玉あずき  
お女子みで♡

## 〈ドイツからのお客様〉

利用者さん家族の  
中川フェバリの美智子さん

ドイツのお話や  
折り紙を教えて  
頂きました  
ありがとう  
ございました!



## 〈手作りのイスの足カバー〉

施設利用者の  
Fさん

家にあるセモで  
イスの足カバーを  
作って頂きました  
一つ一つ手作り致

ありがとう  
ございました♡



施設内の全部の  
イスに付いてます

# 〈新湊へ遠足〉

新湊大橋の「あいの風プロムナード」

すごい景色!  
高いやー



川の駅新湊で  
曳山や内川を  
見学してきました



サイコー!  
ピース

## まときと市場で白えびづくし御膳



ありゃま

ごちそう  
いただきます

モグモグ

ウマイ!

か!  
なんちゃー  
うまいなあ!

食えるかな?  
...ごちそう

市場で  
買い物も

## 〈宮路火田の収穫〉



ホレホレ  
ゴロゴロ

大きいサイズはあまり  
ないものの十分な量の  
ジャガイモが獲れました

## 〈東大森のひまわり火田〉

見事に一面ひまわり火田!!  
なんだか元気もらえますネ



# 宮路やまの湯の天井に天の川が!?

キレイやわあ〜☆  
上ばかり見て歩い  
として、つまずかんように  
気づいけんとな(笑)

利用者さんが一つ丁寧に  
切り抜いて作りました!  
星の数なんと1001個!!



チョキ  
チョキ

ハタ  
ハタ

製作期間は1ヶ月以上! 皆様ありがとうございました

## お知らせ

- ★ご利用中はお茶やイオン飲料などの水分をこまめにおすすめし、十分に摂っていただけるようこころがけています。お家でも水分補給をお願いします。のどごしのよい水分の多い食事をするのもいいでしょう。
- ★体の異常や変化、ご相談がありましたら連絡帳に書いていただくか、送迎時の職員にお伝え下さい。

<特定非営利活動法人 公清会>

## サービス 宮路やまの湯

〒930-1367 立山町宮路34-1

(ヨッ!ミヤジ)

TEL 076-483-4384

FAX 076-483-4385 担当 竹内

宮路やまの湯 ホームページ

パソコン・携帯電話・スマートフォンでご覧いただけます

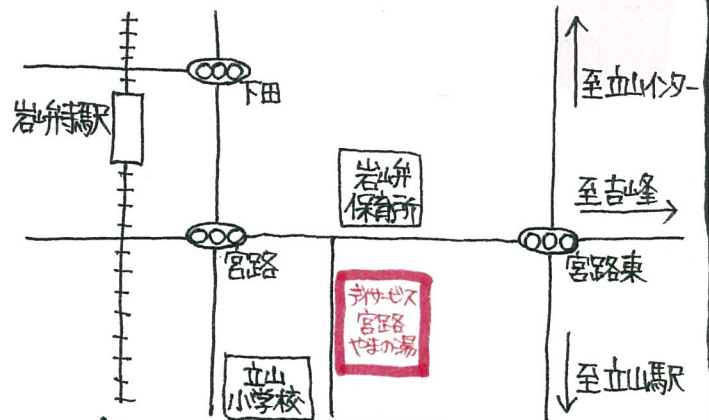
<http://384yamanoyu-jp/>

スタッフブログ  
随時更新中です!

QRコード



介護相談・施設見学無料! 体験随時受付中!



お気軽にお問い合わせください  
お待ちしております!!