

しずきだより

7月に入り雨の日が続き、すっきりとした青空を見られる日が少ないですね。皆様いかがお過ごしでしょうか？7月初旬の大雨では県内でも甚大な被害に見舞われたところもありました。災害はいつ自分の身にも起こるかわからないと痛感させられました。台風や大雨などの予報が発表されたらテレビやラジオ、市の同報無線などの情報をこまめに確認するようにしましょう。

6月21日で有限会社しずきはおかげさまで17周年を迎えることができました。職員一同引き続きより一層のサービス向上を目指し努力して参りますので引き続きよろしくお願い致します。これから暑さが本格的になってきます。こまめな水分補給やマスク休憩などを行い熱中症には十分お気を付けください。



湿気対策で毎日を快適に

7月は半分以上が曇りか雨の愚図ついたお天気でしたね。まだまだ湿度も気温も高い日が続きます。湿度気温ともに高いと熱中症や食べ物が痛んだり、カビの発生などの危険も高まります。お家の中でも湿度、気温対策をして快適に過ごしましょう！



◎換気を心がけながらエアコンも上手に利用しましょう。

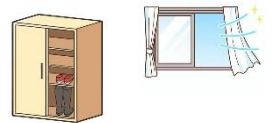
外出中は家の中が締め切りとなり、室内に湿気が籠りやすくなります。外出から戻ったら10分程度換気を行いましょ。これから8月、9月と猛暑日も予想されます。エアコンや扇風機を利用して室温は25℃～28℃、湿度が45～60%ぐらいで保てるようにしましょう。

◎室内のカビ対策をしましょう。

お部屋の湿度が高くなると様々なところにカビが発生しやすくなり、アレルギー症状など身体の不調が起こりやすくなってしまいます。

家の中の扉を開け、風の通り道を作りましょ。扇風機やサーキュレーターなどを利用するのも良いですね。

ニオイの気になる玄関の靴箱には小瓶などに重曹を入れ置いておくだけで湿気とともに嫌なニオイを軽減してくれる効果があり、おすすめです。



◎水を使う場所の水分は可能な限り拭き取りましょ。

キッチンや浴室などの水分は使用後拭き取り、手や身体を拭くタオルなどもこまめに交換してカビの発生を防ぎましょ。

お洗濯が乾きやすく衛生面が気になる方などへ
食事用エプロン使い切りタイプ 50枚入

ブルー/オレンジ 700円(税込)



SUTTO シリーズから「さらっと」タイプが登場！
室内履きのムレが気になる方へ
SUTTOfresh スットフレッシュ
各2,770円(税込)



～しずきデイサービス水災害時避難訓練～

6月15日にしずきデイサービスで、この日のご利用者様にご協力いただき水災害時の避難訓練を行いました。今回は水災害ということで近隣の河川の氾濫を想定し、建物の上の階へ避難する垂直避難をお願いしました。階段を上らなければならず、足や腰に不安のある方々には大変な負担となるようでした。どの程度の状況で避難を始めるかなど今回の訓練を参考に災害時の安全の確保についてさらに考えていきたいと思えます。7月初旬には静岡県でも大雨が降り、大きな災害も発生しました。日頃から災害はいつ起こるかわからないと心にとめ、皆様もできる限りの準備や対策はしておきましょう。



🍅🥕🌽🥒🥬🍆🍅🥕🌽🥒🥬🍆 ~夏野菜のミネストローネ~ 🍅🥕🌽🥒🥬🍆

本格的に暑い季節がやってくるこの時期、旬を迎える野菜には暑さを乗り切るための栄養がたくさん含まれています。切った野菜をお鍋で煮るだけの簡単スープで旬の夏野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！

【材料・作り方】

お好みの夏野菜を食べやすい大きさに切り、水・コンソメで煮て、野菜がやわらかくなったら塩コショウで味を整えて完成です！

- ◎トマト・・・抗酸化作用のあるリコピンが豊富に含まれており紫外線で弱ったお肌の回復が期待されます
- ◎ピーマン・・・ビタミンCやカロテンが豊富でビタミンCの吸収を促すビタミンPも含まれています
- ◎ナス・・・皮に含まれるナスニンは活性酸素の働きを抑え、眼精疲労の回復にも役立ちます
- ◎オクラ・・・β-カロテンやカリウムが含まれており、胃腸を整えてくれます



～立秋～

大暑から数えて15日目頃から処暑までの期間。今年は8月7日です。朝夕が涼しくなり、秋の気配が立つころ。立春からちょうど半年が経過し、この日から立冬の前日までが暦の上では秋になりますが、日中はまだまだ暑さの厳しい時季です。暑さ対策をしっかりとって過ごしましょう。

立秋を過ぎてから出す季節の書状は残暑見舞いとなります。立秋までは暑中見舞いです。立秋を過ぎると暦の上では秋とされるのですが、秋なのにもかかわらずまだ厳しい暑さが続いているという時季に相手の体調を気づかうような内容やイラストを書き送ります。遠くの親戚やお友達に会えない状況が続いていますね。暑中見舞いや残暑見舞いを書いてお互いの近況を伝え合うのもいいですね。



今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。



介護の応援隊

しずき

〒416-0907
富士市中島 480-1
TEL0545-65-9191
FAX0545-65-9190

編集 福田麻美



twitter:Kalgo_shizuki



Instagram:朝霧高原デイサービス

