

しずきだより

朝晩だいぶ涼しくなり、日中も吹く風が秋らしく過ごしやすくなってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の夏は記録的な猛暑日も続きましたが、愚図ついたお天気の日も多くなりました。6月に梅雨明けが発表されましたが、先日、今年の梅雨明けの確定値が7月下旬に訂正されました。これからまだまだ台風シーズンが続きます。急な豪雨に備えて日頃から防災用品の準備や避難場所、近隣河川の確認などをしておきましょう。お天気の良い日には外出も気持ちの良い時季です。外出時には外の景色に目を向け黄金色に実った田んぼやこの時期ならではの澄んだ空気を感じ短い秋を楽しみましょう。



秋バテにご注意を！

毎日朝から夜まで気温の高い夏が終わり、朝晩は肌寒く感じる日も増えてくるこの時期、日々の気温が安定せず、日中との気温差が10℃近くなる日もあります。また、秋雨前線が停滞したり、多くの台風が通過することもあり、自律神経のバランスが崩れ様々な不調を起こしやすくなります。秋バテ予防をして元気に秋を迎えましょう！

◆バランスの良い食事を心がけましょう！・・・食欲の秋とも言われるように秋は旬を迎える食材がたくさんあります。バランスの良い食事をしっかり摂りましょう。胃腸の調子を整えるためにも、できるだけ冷たい物は避け、温かいものがおすすめです。食事は良く噛んでゆっくり食べましょう。



◆身体を温めましょう！・・・身体が冷えることで様々な不調を引き起こすことがあります。眠りの質を良くするためにも入浴で身体を温めたり、首元や肩、手や足の先を冷やさないようにしましょう。外出時には日中の気温に合わせた服装で出かけると夕方には肌寒く感じてしまうかもしれません。上着などで調整できるようにしましょう。



◆十分な睡眠をとりましょう。・・・十分な睡眠は身体の調子を整えるためにも大切な時間です。入眠前に軽くストレッチをしたり、暖かい飲み物を飲んだりして身体を温め、質の良い睡眠をとりましょう。



身体を温めたいときに・・・

ホット&クールパッド

冷蔵庫や電子レンジで温度自在。
冷シップ、温シップとしてご使用いただけます。



Lサイズ

1,780円(税込)

首肩用

1,980円もございます。



～しずきデイサービス職場体験～

先日、しずきデイサービスに高校生が3日間職場体験に来てくれました。初日はやや緊張した表情でしたが、優しいご利用者様たちに声を掛けられ、徐々に会話が弾んでいきました。介護シヨップ職員より車いすや歩行器の使い方講座も行い、熱心に学ぶ姿も見られました。しずきデイサービスのご利用者様たちも自然と笑顔が溢れ、楽しいひとときとなりました。ここでの経験が将来へと繋がる小さな力になったら嬉しいです。



遠来の子も輪の中に盆踊り



しずきデイサービスご利用中の上床直美様の俳句が9月2日の静岡新聞に再び掲載されました！ご本人様に許可をいただき、今回もご紹介させていただきます。掲載当日のご利用者様たちと一緒に拝見させていただき、「すごいね！」「よく思いつくね。」と皆様感心されていました。

この数年大勢で集まるお祭りなどが自粛され、今年は緩和され賑やかな夏が少しずつではありますが戻り始めましたね。普段なかなか会えない子たちも集まり賑やかに盆踊りが行われている風景が目につく素敵な一句です。

～秋分の日～

毎年9月23日頃を秋分の日といいます。秋分は季節の移り変わりを表す雑節のひとつで暑い夏から涼しい秋へと季節が変わり始め、昼の長さや夜の長さが同じになる日です。昼と夜の長さが同じになる日は年に2回あり、もう1回は春分と言われ、秋分とは反対に寒い冬から暖かい春へと季節が変わっていきます。また、秋分の日前後3日が「お彼岸」とされ、ご先祖様のことを思い大切にする時期でもあります。「秋の夜長」という言葉もあるように、徐々に日の入りが早くなってきて夜の時間が長くなってきます。日中はまだまだ残暑が続きますが、日が落ちると涼しく過ごしやすい時期です。お天気の良い日には窓を開けて秋の風を感じてみたり、夜空を眺めてみるのもいいですね。

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



TIKTok: SHIZUKI.day