



9月に入っても暑い日が続いていますが皆様いかがお過ごしでしょうか。8月の終わり頃からゲリラ豪雨や台風の発生が相次いでおり、今後も続くことが予想されます。気象情報を注意深く見て、台風が近づいてきたら飛ばされそうなものは片付けをしたり、万が一に備えて防災用品の確認を行うなど事前に対策できることを行っておきましょう。まだまだ日中は夏のような暑さですが、朝晩は過ごしやすくなり、空にも秋の雲が見られるようになり、少しずつですが秋の訪れも感じられるようになりました。金色に実った稲穂が並んだ田んぼや色づき始めた木々を見て短い秋を感じましょう。



## 季節の変わり目の不調にご注意を

猛暑日を何日も記録するような暑い夏が終わり、少しずつですが季節は秋に変わろうとしています。朝晩だいぶ涼しくなってきましたが日中はまだ真夏日を記録するような日もあり、気温差で体調を崩しやすい時季です。加えて今年はインフルエンザの発生が夏頃から報告され、新型コロナウイルス感染症もいまだ収束していません。熱中症には十分気をつけながら、感染症の対策もしていきましょう。

□秋の熱中症に気をつけましょう・・・朝晩など涼しい時間が続くと水分補給を忘れがちです。気温差が大きくなってくると身体がついて行けず、身体の不調を感じやすくなります。こまめな水分補給や規則正しい生活で心身を整え熱中症を予防しましょう。

□感染症対策をしましょう・・・夏から秋に季節が変わり気温や湿度が下がり始めるこの時季はウイルスにとって活発に行動しやすくなります。熱中症には十分注意しながら人の集まる所でのマスクの着用や、外出後のうがい、手洗い、手指消毒を徹底しましょう。

□免疫力を高めましょう・・・秋に旬を迎える食材がたくさんあります。タンパク質やビタミンなどの栄養をバランス良く摂取し、ウイルスに負けない身体をつくりましょう。

### ～秋のおすすめ食材～

りんご・・・抗酸化作用があり、免疫力アップ効果があります。そのまま食べたり、すりおろしてヨーグルトに混ぜて食べるのもおすすめです。

旬のお魚・・・サンマや鮭など秋に旬を迎えるお魚は良質なたんぱく質やビタミン、DHAなどの栄養が豊富に含まれています。



KUCHIRAKUMASK  
(クチラクマスク)

ホワイト/ベージュ 30枚入

各 850 円(税込)



### ～ご利用者様作品ご紹介～

しずきデイサービスをご利用していただいております服部守様の素敵な塗り絵作品をご紹介します。

細部まできれいに色鉛筆で塗られており、やさしい色使いで穏やかな気持ちになる作品ばかりです。塗り絵は集中力や根気も必要ですが、指先の運動にもなりますね。

また皆様の心温まる作品を少しずつご紹介していけたらと思っています。ありがとうございました。



### のぼりのデザインが新しくなりました！

しずき本社の入り口にあるのぼりのデザインが新しくなりました。今までのものよりシンプルで文字も大きくわかりやすいデザインに変更しました。介護ショップやデイサービスへお越しいただく方に目印としてよりわかり易くなり、お役に立てると嬉しいです。



### ～値上げのお知らせ～

世界情勢による原油高、輸送コストの上昇等の理由に物価の高騰が続いております。弊社としても販売商品の価格据置き而努力をしましたが、取り扱っております紙オムツやパット、衛生用品など様々な商品が順次値上げをせざるを得ない状況となっております。このような事情にご理解賜りますようお願い申し上げます。値上げ商品につきましては随時お知らせ致します。



### ～秋分の日～

秋分の日は季節の節目を表す二十四節気のひとつです。文字の通り夏と秋の分かれ目の時期になります。今年の秋分の日は9月23日です。この日は「祖先を敬い、亡くなった人々をしのぶ」日とされ、秋のお彼岸の中日となります。昼と夜の時間がだいたい同じになり、秋分を境にだんだん昼が短く、夜が長くなっていきます。暑い日が続いていますが、暦の上ではもう秋ですね。気候も少しずつ穏やかな日が増えてくると思います。お天気の良い暑さの落ち着いた日には少し外へ出て秋の空を眺めたり、季節のお花や木々に目を向け短い秋を楽しみましょう。



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  
TEL 0545-65-9191  
FAX 0545-65-9190

編集 福田麻美