

今年は梅雨前から夏のような暑さで、
まだまだ夏本番真っ只中。
水分や塩分をしっかりとって、
暑さに負けず頑張っていきましょう！

小規模でも涼を感じて頂けるような
イベントを企画していきます！

お知らせ

※7月の行事

- ★七夕イベント フルーツゼリー (7日)
- ★俳画教室 (6日・22日)
- ★お誕生日会 プリンアラモード
歌のボランティア-木曜ハウス様来訪 (15日)
- ★消防訓練 (16日)
- ★運営推進会議 (18日)

※8月の行事 (予定)

- ★歌のボランティア木曜ハウス様来訪 (9日)
- ★お誕生日会 (15日)
- ★夏祭り (23日)

介護にまつわるコラム²⁶ 便秘の解消

歳を重ねると、筋力低下や活動量の低下が原因で便秘になることがよくあります。

姿勢を維持するための筋肉や、いきむ為の腹筋に刺激を与えることが大切です。

ご自身のからだとも相談しながら、日々の生活の中により多くの運動を取り入れましょう。

体操の例)

イスに座ったまま足踏みをします。手を前後に大きく振りながら、歩く要領で交互に足を高くあげます。この時、前かがみになると腹筋があまり働かないので注意します。

あるいは、座った姿勢で、片方の足をあげ、膝の下で手をたたくのも効果的です。左右交互にリズムカルに繰り返します。

毎日の食生活も重要です。

しっかりと食事と水分を摂るようにしましょう。

食物繊維、発酵食品、良質な油など便秘改善に効果を期待できる食材を摂るようにしましょう。

6/30 お楽しみおやつ (ういろう)



6/12 歌のボランティア木曜ハウス様来訪



夏の壁紙製作 (ひまわり)

七夕飾り



7/7七夕イベント
フルーツゼリー



俳画教室 (6月・7月)

7/15 お誕生日会 プリンアラモード



7/15 歌のボランティア
木曜ハウス様来訪



ひらた翔裕館 I 号館

〒522-0041 彦根市平田町1114-1

TEL : 0749-21-2881

FAX : 0749-21-2883