爽やかな風だより

令和6年8月号

ひらた翔裕館 1 号館 平田小規模多機能ホーム薬やかな風

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
 - ★七タイベント 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八ウス様来訪(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。

6/11 お誕生日会







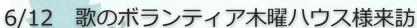




















七夕飾り





7/7七タイベント フルーツゼリー





夏の壁紙製作(ひまわり)

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