



# さくら

令和6年(2024)9月発行

社会福祉法人はつき会  
特別養護老人ホームさくら荘 広報委員会  
高松市林町76番地14 (087)868-0700

[https:// hatsukikai.or.jp](https://hatsukikai.or.jp)

ホームページにブログを開設しています。

こちらの  
QRコードから  
もご覧になれま  
す。



## 盆踊り



夏祭りの気分を少しでも味わっていただこうと、レクリエーションで「盆踊り」を楽しんで頂きました。職員が浴衣に着替えて踊り、利用者の方々も手拍子や掛け声で盛り上がり楽しい時間を過ごしました。

## 作品作り



水蓮と金魚の額作りを行いました。どのような配置にしようかと皆さん悩みながら貼り付けていました。出来上がった作品に皆さん満足されました。

## 風鈴作り



風鈴作りを職員に聞きながら一緒に行いました。出来上がった作品は自分の部屋に持ち帰り飾られています。



## お茶会



職員がお抹茶をたてました。お抹茶と水菓子を美味しく頂きました。みなさん苦いわねと言われながらも笑顔でお召し上がりになりました。



## 夏バテに気をつけよう



### 夏バテの症状

・食欲がない・寝つきが悪い・ぼーっとしている・汗の量がいつもより少ない/多い・熱っぽい・めまいや立ちくらみがある・生あくびをしているなど

### 夏バテに効果的な食事

- ・1日1.2Lの水分補給を目指す(カフェインには利尿作用があるため、水や白湯・麦茶が望ましい。)
- ・タンパク質で丈夫な身体作り(肉や魚、卵、豆類、乳製品などのタンパク質が豊富な食品を摂ることが大切です。)
- ・夏の疲れには回復効果のある、ビタミン・ミネラル・クエン酸を摂取しましょう。
- ・夏バテ予防には食事だけではなく運動や睡眠も大切です。できることを行い、夏バテに注意していきましょう

## 高齢者支援推進事業実施報告



令和6年8月7日午前10時よりさくら荘ユニット館にて高齢者支援推進事業を開催しました。「転倒予防体操」をテーマに行いました。座って出来る体操やストレッチなど教わりながら参加者全員で行いました。

介護の相談・悩み等ございましたら、**さくら荘老人介護支援センター**までお気軽にお問い合わせください。

(087)868-0720



### 苦情受付窓口

さくら荘ではご利用者、ご家族からの苦情に適切に対応する体制を整えています。館内に苦情受付ボックスを設置しています。