



さくら

令和6年(2024)11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。



敬老のお祝い

敬老のお祝いの会を開催しました。今年、米寿と白寿を迎えられる方には、感謝と敬意を示して記念品の贈呈と長寿のお祝いの記念写真を撮りました。また、三谷大正琴同好会様による演奏を披露して頂きました。素敵な演奏をありがとうございました。



山北獅子保存会様 訪問

山北獅子保存会の皆さまに、獅子舞い踊りを披露して頂きました。「久しぶりに見たわ」「懐かしいな」と皆様喜ばれていました。ありがとうございました。



ピザ作り

生地にピザソースを塗り、コーンやチーズをトッピングしてトースターで焼くと出来上がりです。「おいしいわ」「熱々でいいね」との感想が聞かれました。



秋に起こりやすい体調不良について

夏に比べて気温が下がり過ごしやすくなる秋。しかし意外にも秋に体調を崩してしまう人は少なくありません。秋に体調を崩しやすい理由や健康に過ごす方法をお伝えします。



秋に体調不良が起こりやすい理由は・・・

- ・夏にクーラーの効いた部屋で過ごし、冷たい食べ物や飲み物で身体が冷えてしまい、血行不良や胃腸の不調をおこして体調を崩してしまう。
- ・初秋は寒暖差が激しく、日中は暑く、朝晩は冷え込むことで1日の温度差に体に対応出来ずに疲労感がでる
- ・空気が乾燥してきて、知らないうちに体内の水分が不足して血行不良や免疫力が低下してしまう

秋の体調不良を防ぐポイント

- ・規則正しい生活を送ることで、自律神経のバランスが整い、免疫力の低下を抑えられる
- ・体を温める。シャワーだけでなく、浴槽に浸かって体の芯から温めましょう。温かい食べ物を食べる
- ・水分補給を忘れない。空気が乾燥しているので、寝る前、起床時、運動の前後、入浴前後に忘れずに。温度は常温のものをおすすめします。

徐々に涼しくなり過ごしやすくなる季節です。生活習慣を整えて健康的に秋をすごしましょう。

運動会

選手宣誓の後に、怪我をしないよう体操をしてのぞみました。玉入れ、俵かつぎ、パン食い競争を行いました。皆様段々と力が入り、熱気いっぱいの運動会となりました。



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。