



さくら

令和 7 年（2025）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ら、レクリエーションで「盆踊り」を楽しんで頂きました。浴衣や法被に着替えて踊り、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。お神輿もできて盛り上がりました。



かき氷作り



毎日、暑いと冷たいものが食べたくになります。夏の風物詩といえば、「かき氷」です。職員が氷を削り、シロップは自分たちで選び、皆さま一緒にかき氷を食べました。

うちわ作り



うちわ作りを行いました。白地のうちわに好みのシールを選び、思い思いに並べたり、絵を書きこまれる方もいらっしゃいました。一人一人の個性のあるうちわができあがりました。作ったうちわを使ってこの夏をのりきります

作品作り



ブレスレット作りを行いました。色の配置の仕方をみなさん自分で考えながら上手にヒモに通して完成させました。



秋バテとは

夏バテというのはいわゆる暑気あたりで、食欲不振やだるさなどの体調不良が代表症状です。それが秋口まで続いて、寝不足で朝起きれない、やる気が出ず頭がボーッとする、めまいや立ちくらみがする、口やのどが渇き風邪をひきやすいなどの症状があれば、秋バテをおこしていると考えられます。

原因は？

夏場に冷たいものを摂り過ぎた“内臓冷え”、エアコンと外気の温度差による“冷房冷え”などが遠因となり、自律神経の変調が起こっているのです。それを解消しないまま秋口まで引っ張ると、長雨や台風といった気象の影響で、さらに自律神経が乱れてしまいます。

対策の5つポイント



- ①入浴（38～40℃のお湯に浸かる。）②寒暖差対策（衣類や寝具などで寒暖差を調整できるように注意する。）③軽めの運動（適度な運動や朝の散歩は自立神経のバランスを整える）④水分補給（常温や暖かい飲み物を摂るよう心がける。）⑤食事（タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂る）

「秋バテかな？」と感じたら、早めの対策が必要です。5 つの対策で元を取り戻し、食欲の秋、スポーツの秋を楽しみましょう。

高齢者支援推進事業実施報告



令和 7 年 8 月高齢者支援推進事業を開催しました。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。家でできる事はしていこうと皆さん言われていました。

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。