



←こちらの  
QRコードからも  
ご覧になれます



## フルーツポンチを作ろう！！

ナウラテラスでは暑さに負けないようさっぱりとした冷たいものを召し上がっていただこうと、カットしたフルーツゼリーを利用者様に混ぜ合わせてもらい召し上がって頂きました。きれいな色どりのおいしそうなフルーツポンチを食べて夏の暑さを吹っ飛ばしていただきました。



## 暑さに負けないよう、スイカ割り

グループホーム花クッカでは連日の暑さに負けないようスイカ割りをしました。とても大きなスイカをみんなで叩いて、割ることができました。いい汗をかいた後のスイカの味は格別でした。



### 夏祭り

ナウラデイサービスセンターではレクリエーション活動の一環として夏祭りを開催しました。ヨーヨー釣りや輪投げゲームをしながら、冷た〜いかき氷や、ほっかほかのたこ焼きを召し上がっていただきました。



## 夏の疲れを残さない生活習慣

夏の暑さも和らぎ過ぎやすい季節になってきましたが、なんだか身体がだるい、疲れやすいように感じるかもしれません。この夏バテのような症状は、夏の疲れが残っているせいなのかもしれません。生活習慣を見直して、体調管理に気をつけましょう。

### 疲れを残さないポイント

- ① 服装** 秋は1日のうちで気温差が大きく、この変化に身体は対応することができません。そのことで自律神経のバランスが崩れ、免疫力も低下します。脱ぎ着しやすいカーディガンやジャケットなどを持ち歩き、衣類を脱ぎ着して体温調整を心がけましょう。
- ② 入浴** 身体が冷えると、疲れやすくなります。全身を温めるにはお風呂が最適。就寝の1~2時間前に、38~40度程度のお湯に15分~30分ぐらい、ゆっくり浸かって身体を温めましょう。血行や代謝がよくなります。リラックスすると副交感神経が活発になり、疲れがとれやすくなり、良質な睡眠も得られます。
- ③ 睡眠** 睡眠は、心身の疲労を回復させる働きがあります。特に午後10時~午前2時の間は、成長ホルモンの分泌が活発になります。その時間帯は眠れるように、時間を確保しましょう。
- ④ 運動** 適度な運動は生活にリズムをつけ、自律神経の働きを整える効果が高いとされています。9月になって涼しい時間帯もありますので、時間や場所を選んで運動習慣を始めましょう。
- ⑤ 食事** できるだけ毎日一定の時間に、3食きちんと摂るようにしましょう。秋になっても、暑さが続きます。汗をかいたら、必ず水分を補給しましょう。



### 苦情受付窓口設置

ナウラテラスでは利用者様からの苦情に適切に対応する体制を整えています。

TEL (087) 802-2650

介護のお悩み、ご相談等  
ありましたら、お気軽に  
ご相談ください。

ナウラ居宅介護支援事業所  
TEL (087) 802-2655



### ご支援、ご協力ありがとうございました

宮本 榮美子 様	池田 勝 様	佐野 啓示 様	鎌野 信子 様
佐伯 恵美子 様	竹安 政照 様	村尾 節子 様	横手 護 様
出口 美智子 様	植松 キヌエ 様	白本 幸子 様	