

# 小規模多機能ホーム三宿便り 9月号

62号 令和3年 8月26日 発行



〒154-0005世田谷区三宿1-8-19亀井ビル  
電話03-5787-8753  
社会福祉法人こうれいきょう  
小規模多機能ホーム三宿

耳を澄ますと虫の音も聞こえるようになり、少しずつ秋を感じるようになってきましたが、まだまだ残暑厳しい毎日ですね。皆様は「隠れ脱水」という言葉を聞かれたことがあると思います。歳を重ねてまいりますと、暑さやのどの渇き等気が付かないことがあります。「のどが渴いていないから」と水分を摂っていないと知らないうちに脱水の状態となり、頭痛や体のだるさ、吐き気等の症状が出てきます。職員が水分をお勧めするのも、この脱水を予防するためです。しっかり水分や栄養を摂って残暑を乗り切りましょう。また、体力を維持するために、ホームでは体操やゲーム等体を動かす機会を増やしております。次期オリンピックを目指して、とまではいきませんが筋力の低下を防ぎ、皆様楽しく過ごせるように計画しています。お楽しみに。

中澤



夏を感じる団扇づくりの様子です。皆さんそれぞれ個性を出して楽しみながら作っていました。



見事な手さばきで花を生けてくださいました。おかげでテーブルが華やかになりました。

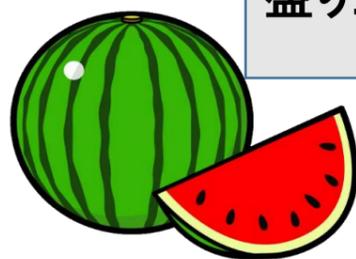
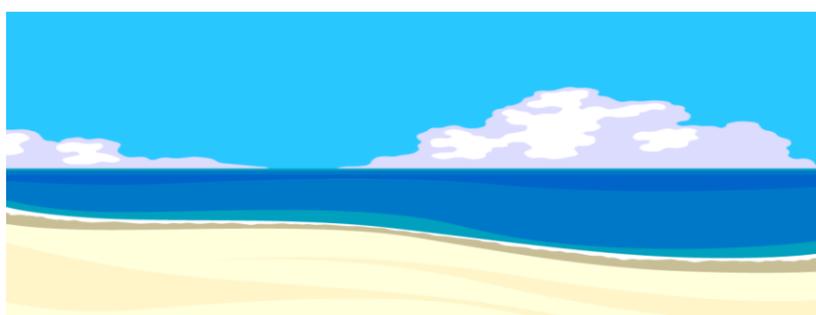
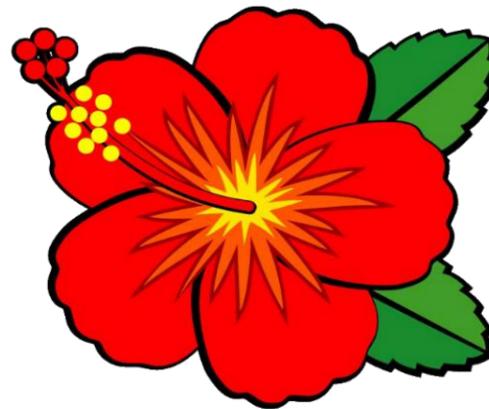


歌に合わせて、バトンを回していくゲームです。曲の終わりが近づくと、皆さんドキドキ。大いに盛り上がりました。



Blank lined area for writing.

# 夏の思い出



夏をイメージした花火の絵の前でパシャリ！！  
他にもテレビの前でオリンピックの応援をして、ワイワイ  
盛り上がっていました。

※撮影の際はマスクを外しています。