

ほのぼの通信 9月号

介護付有料老人ホーム ほのぼの苑西原
 広島市安佐南区西原6丁目1-4-10
 第81号 電話(082)850-1201 令和5年9月発行

夏祭

8月

一銭焼き

盆踊り

毎年恒例の夏祭りを開催しました。ヨーヨーを釣って一銭焼きを食べて、スイカを割って、スイカを食べて、昔を思い出し、懐かしいねと話し、最後にみんなで盆踊りを踊りました。

ヨーヨー釣り

スイカ割り

夏

氷

日常生活

日曜喫茶

風船バレー

風船を落とさないように最高で100回を超えたこともあります。

毎月第24日曜日は、喫茶の日です。今回はスタッフが焼いたガトーショコラケーキでした。外はサクサク、中はしっとりとしていて、美味しいと好評♪お誕生日の方がいない月はデザートバイキングを行います。

パイキング

食堂でのひと時

食堂では、食事以外の時間も体操をしたり、入居者様同士が話したりして過ごします。エプロンやタオル畳みをお願いしたりもします。

夏秋・花庭

季節の変わり目に気をつける
 ～夏バテから秋バテへ～

夏から秋にかけて、寒暖の差などで自律神経の乱れに起因して現われる様々な症状（食欲不振・寝不足・めまい・立ちくらみ・むくみなど）のことをいいます。

＝改善と予防策＝

十分な休養と栄養補給・冷たいものを控え温かいものを摂取する。（温かい物や根菜類）むくみのある人はバナナなどカリウムの豊富な果物を摂取する。

インフルエンザの予防接種について
 流行する前に予防接種を予定しております。接種前にご連絡させていただきますので、よろしく願います。

お誕生日 おめでとうございます