



恵寿苑通信

発行 2019年 秋号
介護老人保健施設 恵寿苑

行事予定

09月	13日(金)書道	17日(火)珠算
	18日(水)売店	26日(木)茶道
	25日(水)レク行事	
10月	2・16日(水)売店	11日(金)書道
	15日(火)珠算	19日(土)華道
	20日(日)恵寿苑祭	
11月	6日(水)レク行事	6・20日(水)売店
	8日(金)書道	19日(火)珠算
	28日(木)茶道	
12月	4日(水)売店	13日(金)書道
	その他、お料理クラブも予定しています。	

※上記の予定は、都合にて変更になる場合があります。

今年の夏は猛暑に加え湿度も高く過ごしにくい日が続きました。ご家族の皆様は、体調を崩しておられないでしょうか。朝夕は初秋の風を感じるようにはなりましたが、これからも体調管理には、十分お気を付けください。

～恵寿苑祭のお知らせ～

今年も恒例の恵寿苑祭を開催する事になりました。入居様が一年を通じて取り組まれた作品や思い出の写真を展示致します。また、神楽やお楽しみ抽選会、休眠品バザーなど盛り沢山の内容も計画しております。詳細は後日、葉書にてご案内致します。

皆様是非、この機会にご家族お誘い合わせてご来苑いただき、入居様と一緒に楽しい時間を過ごしていただきたいと思っております。

【日時】： 令和元年10月20日(日)
(10:30～14:00)

【場所】： 恵寿苑

「休眠品のご提供について」

ご家庭で眠っている未使用の品物がございましたら、是非ご提供下さいますようお願い申し上げます。

～休眠品の例～

タオル・石鹸・食品類・食器類・日用雑貨
お米・野菜等

受付： 9月 1日(日)～10月 15日(火)

※お米、野菜などの食品は、10月 18日(金)
19日(土)にお願い致します。

尚、休眠品バザーによる収益については、利用者様が使用される物品等の購入に使わせて頂きます。

【夏の疲れをリセットする方法】

- 夏は冷たい物を摂る為、胃腸が疲れています。温かい食べ物、飲み物を摂る事をお勧めします。3食栄養バランスを良く摂り、よく噛んで食べましょう。疲労回復の為、ビタミンやミネラルの補給も大切です。
- お風呂は、38～40℃のぬるめの湯船に、ゆっくり浸かりましょう。副交感神経が優位になり、リラックスして、ぐっすり眠れるようになります。
- 質の良い睡眠を心がけましょう。入浴は睡眠の1時間前には済ませ、寝る前には、携帯電話やパソコンは控えましょう。

【衣替えについて】

10月は衣替えの時期となります。秋冬物へ少しずつ、衣類の入れ替えをお願いします。また、衣類にはフルネームで分かりやすく記名をお願いします。特に、黒など濃い色の物は、ご注意ください。

※衣類選びとして、着脱が容易に出来る素材とデザインで、ゆとりのあるサイズのものが、おすすめのポイントです。