



# つるかめ新聞

2025年

# 6.7月号

第345号 (令和7年6月12日発行)



## 幸せの花すずらん

## ありがとう



5月21日、ANAグループ様から入所者のみなさんに、北海道で栽培されたすずらんの切り花と、すずらんの香りがするしおりを頂きました。入所者さんは、すずらんの白い花を観賞したり、甘い香りを確かめられていました。「しおり」にはメッセージが書かれており、みなさんととても喜ばれていました。切り花はみなさんが観賞できる場所に飾らせていただきました。

## 7月の洗濯物交換日の変更

※祝日の休業に伴い、洗濯物交換日を変更します。  
お間違えないよう、お気をつけください。

| 7/21 (月) | 7/22 (火)   | 7/23 (水)   | 7/24 (木) | 7/25 (金) |
|----------|------------|------------|----------|----------|
| 海の日      |            |            |          |          |
| 入浴なし     | 2階<br>(変更) | 1階<br>(変更) | 2階       | 1階       |

8月は、またお知らせします。

## 衣替えのお知らせ



日中は汗ばむ日が多くなり、日差しが強くなってきました。今年もそろそろ薄手の衣類等をご持参いただきますようお願いいたします。

その際、お手数をおかけいたしますが、**1枚ずつフルネームでお名前の記入**をお願いいたします。

# Enjoy Life

エンジョイライフ



5月15日に、老健あんじゅのレクリエーションで、風船バレーを楽しみました。

## 梅雨時期の体調不良

梅雨時期の体調不良は、湿度の上昇や気圧の変化によって引き起こされる「気象病」が原因の一つです。症状としては、むくみ、頭痛、倦怠感、食欲不振、自律神経の乱れからくる身体のだるさや不眠などが挙げられます。対策としては、水分補給、適度な運動、湿度管理、睡眠の質の改善などが挙げられます。

### 梅雨時期の体調不良の対策法とは？

#### 【自律神経のバランスを整える】

- ・朝起きたらカーテンを開けて光を浴びる
- ・雨や曇りでもカーテンを開けて、部屋を明るくする
- ・きちんと朝食をとる
- ・ウォーキング・ジョギング・ストレッチなど軽めの運動をする
- ・お風呂では、ぬるめのお湯につかり心身をリラックスする
- ・しっかり睡眠をとる

疲れをためないために、魚・鶏肉・大豆・乳製品などからタンパク質、活動のエネルギーとなる炭水化物や調子を整えるビタミン・ミネラルをバランスよく、充分にとるようにしましょう。

暑さで体力を消耗し内臓も弱りがちになりますので、魚を中心とした消化吸収力に優れたタンパク質を選ぶようにしましょう。タンパク質不足になると、免疫力の低下にもつながり、梅雨の身体のだるさから夏バテにつながるので注意しましょう。



## イチ押し！ 昼ご飯

当施設の管理栄養士がおすすめの給食をご紹介します。

- ・稲荷寿司
- ・あんかけ卵とじうどん
- ・大根といかの炒め物
- ・南瓜サラダ
- ・ココアワッフル



※写真右下があんかけ卵とじうどん