

復活王慈夏祭り2024



美味しいよ



最高じゃ



みんなと一緒に
ええな



バッチグー



仲良し





喫茶 苧びす 夏メニューはじめました



看護のコーナー



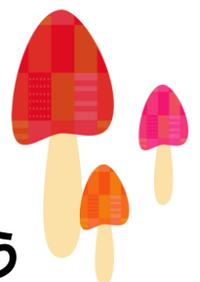
～季節の変わり目の体調管理～

9月に入り、まだまだ暑い日が続きます。夏バテしたまま回復できずに秋も体調不良を引きずる事を「秋バテ」と言います。

秋バテの対策としては？

- ① 気象情報を確認し気温や天候にあった衣服や空調の工夫をする
- ② 睡眠時間の確保
- ③ シャワーだけでなく湯船に浸かる
- ④ 栄養バランスを整える
- ⑤ 暑い日は、水分補給
- ⑥ 適度な運動

※ コロナ感染者が増加しているようです
手洗い・人混みでのマスク着用を心がけましょう



栄養のコーナー

～こまめに水分摂取を!!～

まだまだ暑い日があり、熱中症や脱水症には引き続き注意が必要です!!室内で過ごされているときも、こまめに水分摂取はされていますか??今回は水分摂取におすすめの飲み物について、お伝えしたいと思います!!

* 水分補給に適した飲み物とは?? *



・水

汗には水分以外にもミネラルが含まれているため、水だけの補給では体内のバランスが崩れてしまいます。スーパーやコンビニにあるミネラルウォーターであれば、ミネラルも含まれているため、おすすめです!!

・ジュース



糖分が多く含まれているので、飲みすぎると血糖値が上がったり、肥満にもつながります。また、空腹を感じにくくなるため、十分な食事ができず食欲不振の原因になります。



・スポーツドリンク

ミネラルは含まれていますが、ジュースと同じく糖分が多く含まれているので飲みすぎには注意が必要です!!



・コーヒー、紅茶

利尿作用があるので、補給した水分を体外へ出してしまいます。水分補給には適していません。



・麦茶

麦茶には体を冷やしてくれる効果があります。また、緑茶やウーロン茶には利尿作用のあるカフェインが含まれていますが、麦茶には含まれていません。暑い時期の水分補給にぴったりの飲み物です!!

皆様の投稿コーナー

里山の付かず離れず風は秋
菖寺の昼を灯してきつね雨
地に低きものから露の情かな
海からの風は気まぐれ瀬戸晩夏
ただいま返事がない写真だから
長らえて浮世七坂星月夜
暑を越えて今日を感謝で締めくくる

あやめ

初夏にわ歩けなくなり悲しいの
春来ればのと鉄道の桜かな
チラシすししじみ赤だし良く合って
平和来て松が生きてる間だ
鰻飯一年ぶりに舌鼓
何蝉か下に止ってすぐ逃げた
少年が二人蝉追い東西

由加峠



老化のない未来に向かつて

釈安雲水

人生百年時代を言われてますが老化は
実は病気ではないのです 年を取ると
体のあちこちに現象が起こります
顔のしわしみなどがそうです

人間の寿命は百二十歳ぐらいですが
限界があります 老化がない生物もいる
らしいですが サメ・カメは死亡率が
変わりません

死なない生物 クラゲです

千四百年位です まさに不老不死

科学がいくら進歩しても 確実に老化
死があります どう生きるかが大切です

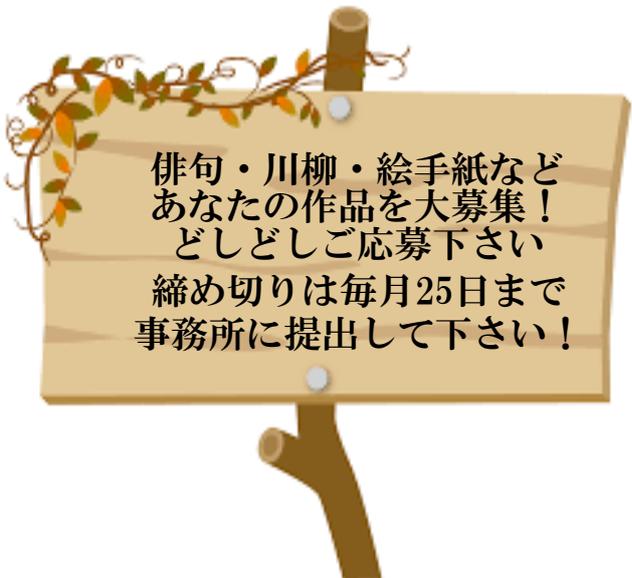
(句)

秋晴れや涼しさ涼早くこい
秋彼岸父母線香を墓じまい
鶏頭や鶏コケコまちがえた



【入居者紹介】

1階 1名様
4階 1名様
ご入居されました



俳句・川柳・絵手紙など
あなたの作品を大募集！
どしどしご応募下さい
締め切りは毎月25日まで
事務所に提出して下さい！

令和6年

9月

カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
沖熊しゃぎり P×2	喫茶ゑびす P		朝の体操 P			
8	9	10	11	12	13	14
片引しゃぎり P×2		喫茶ゑびす P	朝の体操 P			
15	16	17	18	19	20	21
		喫茶ゑびす P	朝の体操 P		歌声広場 	
22	23	24	25	26	27	28
			朝の体操 P			
29	30					