デイサービスセンター

こころつくし

2025年(令和7年)
9月号

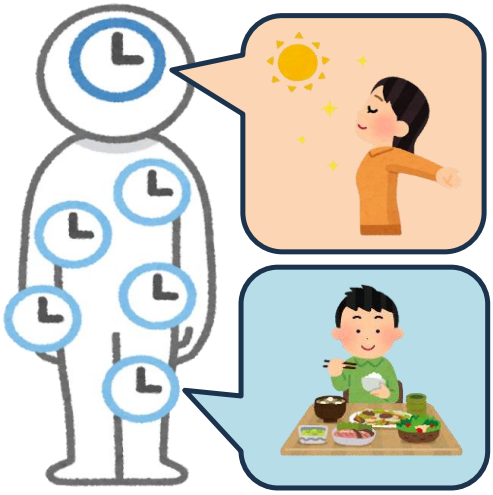
〒955-0033　三条市西大崎2丁目4番10号
電話　0256-38-0091
ホームページ　http://houtoku-fukushi.jp/
E－MAIL　kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp

暦の上では秋ですが、日中は厳しい残暑が続いています。今年の夏も記録的な大雨が日本列島を襲い、各地で災害が発生しました。また猛暑日では最高気温が40度を超えた所もあり、非常に多くの方が熱中症で救急搬送されました。
連日の暑さで体調を崩している方もおられるのではないでしょうか。９月は夏の疲れが一気に出てくることがありますので、栄養バランスのとれた食事や睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。

今月の目標　リズムを合わせよう♫

体内時計、乱れていませんか？

早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間周期に調整されます。すると「朝は 目が覚めて夜は眠る」というリズムが整います。起きたときはエネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べるとエネルギーが補給され、体温が上がります。また血の流れが良くなったり胃腸が働き、元気に1日を始められます。



体内時計
朝になると目が覚め、日中は活動し、夜になると眠くなる基本的なパターンは体内時計によるもの。ホルモンの分泌や自律神経の働きなど、全身の機能も調整しています。

朝日を浴びる
朝の光を浴びると主時計が整います。

食事
朝食を食べると抹消時計が整います。3度の食事を毎日同じ時間に摂ることも大切です。

枝豆を収穫しました！収穫したものは昼食の親子丼に使用し、皆さんに味わっていただきました。

8月行事報告

夏祭り

8月18日、19日、21日の3日間、夏祭りを行いました。ピンボールやワニワニパニックなど、普段とは違ったゲームに挑戦されたり、職員と一緒に盆踊りをされました。また、おやつにはたこ焼きや、おこしを召し上がって頂き、お祭り気分を味わっていただきました。

OSAKA,KANSAI,JAPAN EXPO2025

大阪・関西万博にちなんで『みゃくみゃく』の壁画を作成しています

9月の行事

9月10日(水)～16日(火)敬老会を行います。お楽しみに～♪