

やわらぎ

2016年
8月10日
発刊

今年は格別に暑さが厳しいようですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

朝倉市の8月の気温を調べてみると、30年前と平均気温は32℃前後で変わりませんが、1日しかなかった35℃を超える猛暑日が昨年は11日もありました。まだまだ、暑い日が続きますので、こまめな水分補給と休養を取りましょう。



8月は葉が黄色く色づく頃だから「はづき」、または落葉が始まるから「葉落ち月」を縮めて「葉月」になったという説があります。稲穂が実る時期であるから「ほはり（穂張／穂発）づき」とか、南海上から「南風（はえ）をもたらす台風が多くなるから「南風月（はえづき）」がもとになった、という説もあります。

どの説も今の8月とは時期が少しずれているのは旧暦だからでしょう。

月行事

7月25日(月)に九州プロレスのレスラー佐々木日田丸さんが訪問されました。軽々と抱き上げられたり、「幸せになれる? キック」を数名の職員が受け、盛り上がりました。また、協賛のサニクリーン九州さんより、汚れた空気をきれいする効果のある光触媒の造花をいただきました。
利用者との会話も弾み、楽しい時間を過ごすことができました。



お知らせ

8月1日付けで更新された「後期高齢者医療被保険者証」と「介護保険負担割合証」をまだ、お持ち頂いていない方はアスピア事務室までお持ちください。

また、「介護保険負担限度額認定証」(対象者のみ)も同様にお願致します。

「夏バテ」について

暑い日が続く、全身のだるさや疲労感、食欲不振などを感じていませんか。

疲れを溜めないことが夏バテの一番の予防法です。早めの就寝と疲労回復に効果のある食事が良いそうです。寝る30分〜1時間前にぬるめのお風呂につかり、足の裏の人差し指と中指の骨の間で、少し窪んだところにある湧泉(ゆうせん)というツボを押ししてみよう。自律神経の働きが高まり疲れがとれ、早めに寝付くことができるうえ、より一層深い眠りが得られるそうです。

食欲がないときは量より質に重点を置いた食事をとりましょう。とくに疲

労回復に効果的な玄米、豚肉、ウ

ナギ、豆類、ねぎ、山芋などの良

質なたんぱく質、高エネルギー、

ビタミンの食材をしっかりと

とり入れましょう。



8月の予定

- 12日(金) 理美容
- 23日(火) 理美容
- 25日(月) 月行事
若葉会

9月の予定

- 5日(月) 理美容
月行事
敬老会

