

LOHAS便り

2023/6/01 Vol.57



梅雨本番を迎えようとしています。新緑が鮮やかに広がり、風が心地よい季節となりました。自然の息吹を感じながら、これからの梅雨の季節を健やかに過ごしていただけるように職員一同頑張っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。



エビネ展に行ってきました

事務所の隣にある、京都府立植物園のエビネ展に行ってきました。色とりどりの蘭がとてもきれいに咲いていて、とても心がなごみました。四季折々の植物園はとても綺麗ですので又皆さまと一緒にしましょう。



ライラック happysmileチームより



梅雨の過ごし方で気をつけている事や、梅雨を過ごす上での耳より情報です。

・**食中毒予防:** 細菌の繁殖が盛んなこの時期、料理や食事前の手洗いを徹底し、すぐに冷蔵庫に食材を保管することで食中毒を予防しています。

・**熱中症対策:** 高湿度で汗が蒸発しにくくなるため、熱がこもりやすくなります。こまめな水分補給や適切な室内の湿度、温度調整を心掛け、熱中症リスクにも注意しています。また、除湿剤を使ったりエアコンを適宜利用したりしています。

・**気圧変化の影響:** 気圧の変化による頭痛や体調不良に敏感な方には、アプリ「ズツール」を利用して気圧の変動を把握し、事前の準備や対策を行っています。

・**湿度による不調対策:** 湿度の影響で消化機能が低下しやすくなるため、食材としてコーン茶やハト麦茶、冬瓜、小豆、大豆、黒豆などを摂取し、湿気を排出するように心掛けています。また、消化器機能を助けるかぼちゃ、ジャガイモ、キャベツ、ブロッコリー、干し椎茸なども積極的に取り入れています。食欲が減退する場合は、梅干しやお酢のような酸味のある食材を利用し、さっぱりと食べる工夫もしています。

・**梅雨の楽しみ方:** 梅雨ならではの楽しみとして、紫陽花の観賞などを楽しむことで、前向きな気持ちで梅雨を過ごすようにしています。

Links(リンクス)

ご利用者様と私たちのコミュニティのご紹介

支援時にご利用者様が造られた作品や活動内容の紹介

一緒に作りました

蒸しパンミックスで今川焼きを作りました。中は、輪切りのさつまいも、抹茶ペースト、カスタード、こし餡の4種類です。フライパンで、生地を流し込み、どら焼き風に餡を挟んでから、今川焼きになるように、 Tongue で挟み、形を作っていきます。試行錯誤しながら、大きな今川焼きが4個出来ました。



皆様の作品集です

N様 猫



T様 インコ



ヘルパーステーション オーキッド 大地 聖志



初めまして、大地聖志(おおちきよし)と言います。聖志(聖なるころざし)と大仰な名前をしており、名前負けするのではないかと日々精進する毎日です。訪問介護の仕事をさせていただき、4年になりました。まだまだ学ぶことも多く、支援も何とか形にしながら、取り組んでいます。お会いする機会がありましたら、お声がけしていただくと嬉しいです。改めまして、今後ともよろしくお願いいたします。

次回は7月の発行となります

合同会社 LOHAS KYOTO ヘルパーステーション オーキッド
訪問看護ステーション ライラック
相談支援事業所 ヒヤシンス

京都市左京区下鴨前萩町19
TEL (075) 706-7620 FAX (075) 706-8017