

# LOHAS便り

2024/6/01 Vol.69



6月は梅雨の訪れにより空が曇りがちな日も多いですが、雨に洗われた世界は、一層緑が深く感じられる季節でもあります。湿度が高く過ごしにくい日も多いので、室内での過ごし方にもぜひ工夫を凝らしてみてください。引き続き水分補給を忘れずに、ご自愛くださいませ。

## イオンモール KYOTOへ行きました

イオンモールKYOTOは京都駅南側にある大型ショッピングモールです。日用品や雑貨などのお店はもちろん、期間限定で少しマニアックなお店が出たりもします。今回はゲームセンターで「太鼓の達人」を楽しみました。音楽に合わせて太鼓をたたくゲームで、普段ゲームをしない方でも楽しみやすいです。一緒に「達人」を目指しませんか？

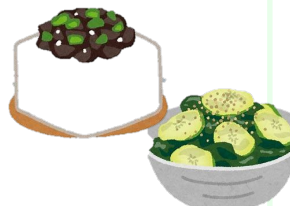


## ニコピ LOHASチームから初夏や梅雨のおススメです

暑い日や、雨の日は、エアコンで除湿した部屋で読書や映画やドラマを見てゆったり過ごすのはもちろん、YouTubeのストレッチ動画を見ながら身体を動かすこともおススメです。また、普段なかなかできない断捨離をしてもいいですね。エアコンで体調を崩しやすいので、40度位のお風呂に入浴剤を入れて1時間位ゆっくり入りながら、好きな音楽を聴くのも自律神経が整えられて良いです。

水分補給忘れずに。

食事季節のものを取り入れると、夏バテ予防になります。夏野菜の焼き浸し(白だし、酢、めんつゆ)や納豆、めかぶ、キムチ、アボカドを混ぜ合わせた物をお豆腐にのせても立派な一品になります。きゅうりを『梅昆布茶』を使って板ずりするだけでもお手軽で美味しいです。また、飲み物も黒豆茶やコーン茶、スパイス豆乳チャイなど体の循環を良くするものがおススメです。



## 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

りんごとニンジンのサラダです。目にも鮮やかなビタミンカラーで食卓が明るくなる一品です。暑い日には冷やして食べても美味しいです。



### 皆様の作品集です

T様 がま口



K様 フェルト作品



M様 パズル



## ヘルパーステーション オーキッド 藤原千騎



2023年9月より入職しました、藤原千騎 (フジワラカズキ)です。前職は別の事業所で訪問していました。また、デイや小規模多機能など同系統の職場で働かせていただいていた。元々、施設で働いていて訪問に携わるようになってからより利用者様へ寄り添う支援が出来ていると感じやりがいを感じています。優しさをモットーに利用者様の為になるようなお話もできるようになりたいと思っています。そして、ピンクの頭を目印に多くの人に覚えてもらえたら嬉しいです！

次回は6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