

# LOHAS便り

2024/8/01 Vol.71



8月は一年で最も暑い時期を迎え、日差しも強く感じられます。皆様がこの暑い夏を快適にお過ごしいただけるよう、体調管理には十分お気を付けください。熱中症対策として、室内ではクーラーを適切に使用し、こまめに水分・塩分を補給することが大切です。又、旬の果物や冷たい飲み物を楽しむことで、暑さを和らげる一助となることでしょう。スタッフ一同、皆様の健康と安全を第一に考え、サポートを続けてまいります。

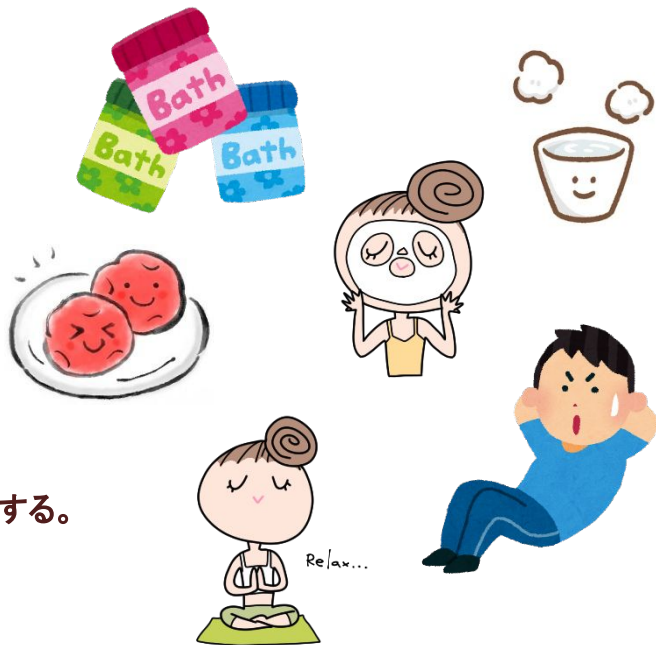
## 障害者スポーツセンターへ行きました

左京区高野にある障害者スポーツセンターへ行きました。館内には、トレーニングルームやプール、体育室、卓球室などの運動に関する施設は勿論、図書室もあります。休憩所もあり、更衣室にはシャワーもあり汗を流す事もできます。室内ですので季節や天候に左右されずに運動を楽しむことができます。暑い日が続きますので外での運動が難しい日にもおすすめです。



## ラッキーライラックの健康法・美容法です

- エプソムソルト(5kg /1,500円)浴。
- お笑いなどを見て笑い、免疫力アップ。
- 毎日、パック。
- 朝のお白湯と筋カトレニング。
- 梅干し1個 /日。水素吸入。
- 月4回のホットヨガ。
- ビタミン剤の服用、スポーツを定期的にする。
- 毎日、散歩を行う。
- 起床時に白湯を飲む。早寝する。



## 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

ブロッコリーのタルタルサラダです。大き目の茹で卵で食べ応えのある特性タルタルソースを使った、ハムとブロッコリーのサラダです。市販のソースと違って、お好みの味に仕上げられるのも手作りならではのポイントです。



### 皆様の作品集です

#### M様パンフレット



#### H様靴の飾り



### 訪問看護ステーション ライラック 隄ともえ



2024年1月より入職いたしました、看護師の隄ともえです。大学卒業後、京都府立医科大学の女性混合病棟で看護師として勤務しました。結婚を機に退職し、しばらくはクリニックで細々と看護師を続けてきました。学生時代に初めて訪問看護を経験してから、いつか携わってみたいという思いがありました。先輩方やご利用者様の皆様方に色々とお教えいただきながら看護師として、人として成長していけたらと思っております。今後ともよろしく願いいたします。

次回は9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