

HANA*LIFE

はな*らいふ

2018年 7月号

発行 社会福祉法人 三幸福祉会
ケアハウス 清華苑シルバーライフ



Y様のコーディネイトは、あじさい
カラー♥ 素敵ですね。



6月13日と19日の2日間、梅雨の合間にねつて西脇のあじさい園に行つて参りました。ケアハウス清華苑シルバーライフから車で1時間の旅。約3000株のあじさいが整備された山の中の庭園に咲き誇ついて、見事としか言えません！

西脇あじさいツアー

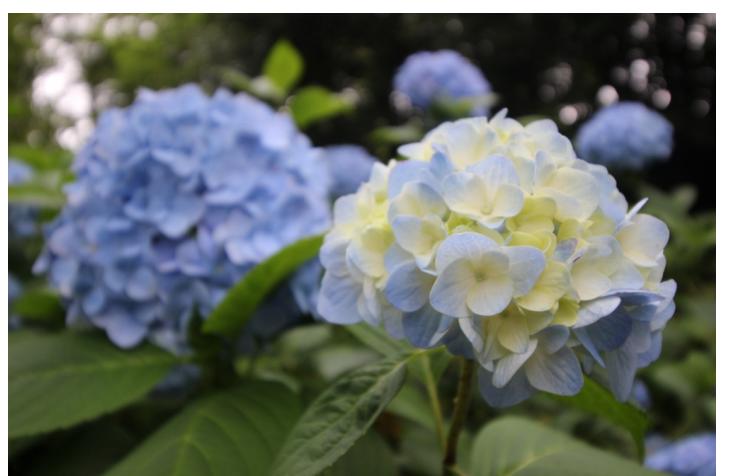
園内は、斜面になつてゐるのですが、それぞれのペースで休憩を挟みつつゆっくりと散策しました。



隣の西林寺にも行きました。緩やかな斜面を登つてマイナスイオンをたっぷり吸収する事ができました。



2日目は、あじさいツアーを終えて西脇で有名な播州ラーメンの内橋ラーメン店で昼食をとりました。お客さんは、さすが人気店です。ひつきりなしに常連さんが訪れていました。



お腹も心も満たされた良いツアーとなりました。参加された皆様、本当に疲れ様でした。



気になるお味は、甘い風味の醤油ベースのラーメンで懐かしい味がしました。ネギともやしとチャーシューのシンプルな組み合わせですが、スープが主役なので丁度良いバランスです！とにかく美味しかったです！



なんと、メニューは2種類しかありません。とりあえず、定番のらーめんを注文しました！

これから暑い夏がやつてきますね。毎年注意啓発をさせて頂いておりますが、皆様には脱水症と熱中症には充分に注意して頂きたいと思います。なぜ高齢者は、脱水症や熱中症になりやすいのか？いくつか原因があります。体の中の水分量も若者と比べると低いため、脱水状態に陥りやすくなっています。また、体の老廃物を排出する際に、たくさんの尿を必要とします。暑さやのどの渴きを感じにくくなるなど、体が出しているSOS信号に気づきにくくなっています。高齢者は体温調節機能が低下しているため、体に熱がたまりやすくなります。暑い時には、若年者よりも循環系への負担が大きくなります。「周りに迷惑を掛けたくない」「体が冷えるのが嫌」「夏は暑いもんだ。多少は我慢」など、ついつい無理をしたり、自分の生活スタイルを変えないことがあります。しかし、体が加齢で変化しているように、真夏日や熱帯夜の増加など、以前より夏は暑くなっています。今までと同じ夏の過ごし方では、対処しきれないことを理解する必要があります。冷房をつけて部屋の温度が快適に保ち、水分補給を欠かさず生活する事を意識して頂きたいと思いま

生活相談員 村上卓也

◎編集後記

● 岩岡サンタウン ふれあい喫茶
7月20日（金）14時

● ハーモニカ演奏会
7月27日（金）14時
7月30日（月）14時

● 午後の喫茶
7月22日（日）14時

● 外出行事 回転寿司 力丸（二見店）
7月13日（金）昼食
昼食のみ実施となります。参加者が多くなる場合は、別日を設けて2日に分けて実施します。参加をご希望される方は、職員までお知らせ下さい。

お知らせ