

はなライフ

2025年10月号

今月のベストショット

ダリアを囲んで

撮影 令和7年9月19日



正しい水分摂取

第2回目の「健康講座とお茶会」が開催されました。(第1回目は転倒予防講座)

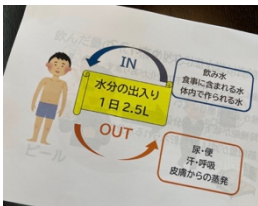
今回は、「正しい水分摂取について」というタイトルで当苑の管理栄養士を講師に迎え、約30分間講義していただきました。実習生の方2名も一緒に参加していただき、ご利用者17名が集まりいただきました。

高齢者は喉の渇きを感じにくいこと、水分を摂るとトイレに何回も行かないといけないから水分摂取を抑えてしまうなど様々な要因が重なり、水分摂取が不足しがちです。

そんな傾向を踏まえ、とても見やすい資料も用意して頂き、分かりやすい解説をして頂きました。とても有意義な時間になりました。

講義のあとは、松葉堂の水饅頭でお茶会！管理栄養士や実習生の方も一緒に参加され交流を深めました。「健康講座とお茶会」は、また定期的に実施していきます。

次回もどうぞご参加下さい！



手展 撮影会

10月12日(日)
14:30
B1ロビー



巨大塗り絵

10月4日(土)
15:00~
7階食堂



モーニング

10月21日(火)
8:30~
ドトールコーヒー



手作りアートの会

10月30日(木)
14:45~
7階食堂





編集後記

暑い夏が過ぎ去って、幾分か涼しくなりました。寒暖差が大きい季節なので、室温や衣服での調整など各自ご調整お願いします。

さて、10月は外出行事でドトールコーヒーモーニングを予定しています。朝から外出！どうぞお楽しみになさってください★

(生活相談員 村上)

