

令和 2年 9月号
担当：坪内



夏といえばカレー

暑い夏を乗り切って頂くために

8月11日(火)は8月の行事と致しまして「カレーパーティー」を開催致しました。新型コロナウイルス感染予防の為、カレーを作って頂くのは難しく、皆様にはお好きな具材をトッピングして頂き、自分好みのカレーを楽しんで頂くことになりました。

事前にお好きな具材のリサーチを行い、メインは立派なエビフライカレー・もう一品を「揚げナス・ほうれん草・チーズ・スクランブルエッグ」の中から選んで頂きオリジナルカレーを楽しんで頂きました。

当日はスパイスの勉強をし、おいしい匂いに包まれながら、オリジナルカレーを食して頂きました。

皆様「こんな御馳走久しぶり」と満面の笑みにたくさん召し上がられて、おられました。

皆様、カレーパワーでこの暑い夏を素敵に乗り切って下さるようお願いしております。

記事 行事担当 水谷 愛子

今月のレクリエーション

毎日違ったレクリエーションを楽しんで頂いております♪



コロナ対策

ウインドウ・ツインファン

感染予防の一環として新たにファンを設置致しました。音も静かで、窓を開け放つのは違い、暑さも少しマシな気が致します。



看護師からのアドバイス

【布マスクの洗い方の基本】

布マスクは洗って繰り返し使えるのがメリットです。清潔に使用するには洗濯が肝心です。

- ・1日1回は洗濯しましょう
 - ・菌やウイルスの付着を防ぐため他の人のマスクと一緒に洗わないようにします
 - ① 洗面器に水と衣料用洗剤を入れます。
 - ② マスクを入れ10分間浸します
 - ③ 優しく押し洗いをします
 - ④ 水の中で振りながらすすぎます
 - ⑤ 清潔なタオルで挟み水気を切ってから陰干しします。ゴムの部分を留めるとゴムが伸びるので注意しましょう
- ※汚れが気になる場合は、塩素系漂白剤を使いましょう

今月のストレッチ

【気海】

夏場は1日中暑く、エアコンを付けっぱなしにしていたり、暑いからと冷たい飲み物をガブガブと飲んで体が冷えてしまいがちです。今回紹介する気海というツボは、元気の源とも言われていて、全身の血行を促し体を温める効果があります。



へそから指2本下あたりにあるツボでここを5秒押し、離してを、5回程繰り返してください。温かいタオルをしぼらぐ当てておくのもお勧めです

エルダーシステム「今月の歌体操」

今月の歌体操は「旅の夜風」でした。

足踏みがあったり、腕を大きく開いたり体をひねったりと、全身を動かす体操でした。皆様、しっかりと腕や足を動かされる御姿伺えております。



★編集後記★

今月の行事、カレーパーティーでは、皆さま思い思いの具材で、具たっぷりカレーを楽しんで頂きました。

9月は【敬老会】を予定しております。

芸達者の職員たちの出し物、楽しみにしててくださいね♪

引き続き、新型コロナウイルス対策への

御協力も宜しくお願い致します

坪内 由紀

