

9月号

き

ら

ら

通

信

令和2年9月20日発行

第27号

きらら湘南ポリリス



洗濯物のお手伝い
とっても助かります
ありがとうございます！



あま〜い匂いがフロアー中に
匂いに誘われてのぞいてみると
今日のおやつはホットケーキ
自分たちで焼いたからまた一段と
おいしかったよ！



きららの家

小田原市長より敬老のお祝い

(米寿)をいただきました。

これからも元気で過ごしてください。



米寿(88歳)・・

漢字の「米」という字を分解すると、「八」「十」「八」になることから「米寿」となっているとされています。

米寿は黄色や金色がテーマカラーとされています。

油断しがち！「秋バテ」に注意！

長かった猛暑の夏が終わり、気温も真夏より涼しくなっているのに、なぜかだるさや疲れが抜けられないなどの体調不良を感じることはありませんか？ その症状「秋バテ」かもしれません。

季節の変わり目による(気温差)自律神経の乱れ・冷たいものの食べ過ぎ、飲みすぎによる内臓の冷えなどが原因といわれています。

冷たいものは控え、スーフなど体を温めるものを選びましょう
シャワーだけでなく湯船(38～40度)にゆっくり浸かりましょう
着脱しやすい上着やひざ掛けを活用して、体調に合わせて温度調節をしましょう



(看護師 北山)



スタッフ紹介



氏名 加藤 春花(かとう はるか)

所属 : 訪問

趣味 : 料理・歌う・食べること



〈皆さまへひとこと〉

今年訪問介護職員として入社しました。

まだまだ分からない事も多いですが、頑張って

いきたいと思います。これからよろしくお願いします。



編集後記：

きらら通信第27号の発行にあたり、ご協力いただきありがとうございます。
皆さまお変わりなくお過ごしでしたか？
「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、朝晩はだいぶ涼しくなってきましたね。
夏の暑さで疲れが残っている人も多いと思います。
湯船にゆっくり浸かったりなどして体調を整え、やってくる秋を楽しみたいですね。

きらら湘南株式会社

TEL 0465-34-1772

FAX 0465-35-4682

URL kirarashounan.co.jp

〒250-0051

小田原市北ノ窪 382-1

編集者 浅川 ひろみ

