



★PLUMERIA便り★

2026/8
VOL. 255



サービス付き高齢者向け住宅★居宅支援★訪問介護★訪問看護★ショートステイ

ブルメリア事務所より

梅雨も明け夏本番がやってきました。山の中も暑いのか熊も街に出てきて大きな問題になってますね。サッカーワールドカップ日本代表は決勝トーナメント初戦で惜しくもブラジルに負けてしまいましたね。残念でしたが大会ごとにレベルアップしていると感じました。

さて、7月よりブルメリアでは福祉用具販売、レンタルを開始しました。ちょっと外出に車いす、歩行器等借りたいな、お風呂にちょっと手すりが必要だな等お困りごとがありましたら相談のりますのでいつでも声掛けください。ここでちょっと熱中症予防に役立つおすすめの食べ物を紹介します。

梅干し（1粒で手軽に塩分とクエン酸補給。）夏野菜きゅうり、トマト（95%水分で食べる水分補給になります。）スイカ（天然のスポーツドリンクと呼ばれている。）バナナ（食欲ないときのエネルギー補給に最適。）豚肉、大豆製品（疲労回復を助けるビタミンB1が豊富。）

就寝時、起床時コップ一杯のお水を飲むことも身体にはとても良いみたいです。

寝苦しい夜が続きますが、エアコンをうまく活用し、皆で元気に酷暑を乗り越えましょう。

ブルメリア 武藤 尚公

ショートステイより

いよいよ8月に入り、気温の暑さも本格的になってきました。僕は寒い冬より暑い夏の方が断然好きです。

よく夏場は夏バテにて食欲が落ちるというお話を聞きますが、僕は何の問題も感じません。むしろ身体が栄養を欲しがり食欲も倍増している様にすら感じます。きっと僕は夏に対する免疫が他の方より強いのかもしれません。これからまだまだ暑い日が続く、体調を崩されてしまう職員もみえるかもしれません。

そういった時に頼ってもらえるように自分のこの体質を活かしていけたらと思っています。

偉そうな事を言ってしまいましたが、この暑い時期はビールが本当に美味しくどうしても飲み過ぎてしまいます。

飲み過ぎて二日酔いで体調不良・・・なんて事にならないよう自己管理を徹底していきます。

mショートステイ 井藤

ブルメリア今渡より

梅雨もあけてじりじりと夏らしい暑い日が続いていますが皆様いかがお過ごしでしょうか？ 何か暑さ対策とかはされていますか？

私は梅ジュースを自分で作ってそれを氷と炭酸水で割って飲んでます。梅ジュースには、豊富なクエン酸による疲労回復や夏バテ予防、消化促進などの効能があります。また、唾液の分泌を促すため、暑い時期の水分、ミネラル補給にも最適です。

暑い夏を少しでも快適に過ごしたいですね。美味しい物を飲んで背筋を伸ばして、ストレッチほどでわれないけど、青い空を見上げてみたらきっと素敵な明日が貴方の近くに、、、

今年もとにかく暑い日が続いています。酷暑日を更新し続けています。ご自分の命を守る行動をお願いします。

お茶、お水は、喉が渇く前に飲んでください。不要不急の外出を避けてエアコンを付けて屋内で過ごすように心がけましょう。

ヘルパー 大平典子

★ブルメリアⅠ・Ⅱからの お知らせ★

移動美容室

ひまわり

8/4(火)

9:00~

事務所にて

事前予約受付中

カット2,860円(税込み)~

※ひまわり美容室のお申し込みは1週間前までにお願いします。

ひまわり美容室
来月は9/1(火)

8/2(日)

13:00~

キッズダンスイベント

★C.r.e.a.M DANCESTUDIO★

8/5(水) パン屋さん

13:30~

コミュニティ広場に

移動スーパー

毎週(月・木) 14:45

頃~

★ひだまり広場★ブルメリアⅠ・Ⅱ リサイクル資源日程

【レクリエーション】PM13時30分~

健康体操やゲーム等々を 感染予防に努めながら行っております。

★原則ブルメリアⅡの方対象です。



3日 (月) ガラス・ビン・紙容器

10日 (月) 金物類・粗大ゴミ

17日 (月) カン・ペット・トレイ資源

8日 (土) 陶磁器類

可児タクシーにて運行中

運行日 月・水・金

出発時刻: 9時半又は11時(午前のみ)

行き先: アカシクリニック

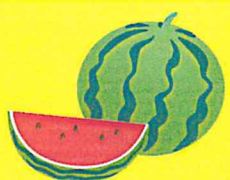
※ 予約は3日前までにしてください
お願いいたします。

★ブルメリアⅢからののお知らせ

居室での面会を実施しています

14:00~16:00(20分間)

詳しくはお問合せください



松若舞踊団はるこまの会

