

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

プルメリア事務所より



今年もあっという間に半分が過ぎようとしていますね。皆様にとって快適な1年になりますようにいつも願っております。
『春夏秋冬』それぞれに季節感を感じられ、その時々で気持ちが変わったり、食べ物でも四季を感じ、そして皆さんが毎日着る服もその時々快適に、暑くても、寒くても季節に合わせ『おしゃれ』ができることも、四季のある日本に生まれてつくづく良かったなと思います。ところが最近の気候変動の影響でそんなおしゃれができなくなっている、との新聞記事がありました。今や日本の季節は『四季』ではなく『五季』であると、1年のうち半分が『夏』になっていて、『春・夏・夏・秋・冬』であるとお話です。確かに自分たちの肌感でも、春と秋は短く感じ夏が長く暑い、そして暖かい・涼しいという丁度過ぎやすい季節が最近無いなという気がしますよね。
アパレル業界もそれに合わせ、年中快適に着られるポリエステル系の機能性衣料であったり、強い日差しからお肌を守るUVカットの衣料・小物であったり、ある会社では、気温の変化に応じた着こなしをインターネットでの買い物の時に、提案をしたりと様々な工夫をしているようです。
私自身は『暑い夏』は大好きなのですが、屋間は危険な暑さになるので、朝早起きして、運動して、汗をかくて、昼は涼しいところでリラックスして夕方早めに、お風呂に入って、からのビールがあればもう何もいりません・・・

事務所 富田

ショートステイより

いよいよ梅雨明けも近づき夏本番も迫っていますが皆様お身体の調子はいかがでしょう？ 年々夏の暑さが厳しくなっているのを感じていませんか？ 今から夏バテを防ぎ、暑い夏を乗り切るための、疲労回復効果のある食事について紹介します。

- ・ビタミンB1：糖質をエネルギーに変える働きがある（豚肉・うなぎ・大豆など）
- ・クエン酸：疲労の原因である乳酸の生成を抑制する（梅干し・レモン・酢など）
- ・ビタミンC：体の免疫を高める（野菜・果物など）・たんぱく質：体を作る（肉・魚・卵・大豆）
- ・その他 水分補給はこまめに甘い飲み物は要注意・食事の他に体を冷やしすぎない・十分な睡眠をとることあげられています。今年も猛暑 酷暑と耳にする機会が多いと思いますがバランスの良い食事とうまくエアコンを使用して今年の夏を乗り切っていきたいものですね。

ショートステイ 桂川早苗

プルメリア今渡より

梅雨明けが待ちどおしい今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？ じめじめとした湿気と気温の上昇により、体調を崩しやすい季節でもあります。特にこの時期は食欲不振や睡眠不足、だるさといった梅雨バテの症状が出やすくなります。冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると、胃腸が弱りさらに体調を崩す原因にもなりますのでバランスのとれた食事と適度な運動を心がけるようにしたいですね。また、室内外の気温が大きくなることもありますので、エアコンの使い方にも注意が必要です。冷えすぎないように調整し、こまめな水分補給を忘れずに。梅雨が明けると、今度は本格的な夏の暑さがやってきます。今のうちから体調を整えて、元気に夏本番を迎えましょうね。

ケアマネージャー 武田

★プルメリアⅠ・Ⅱからの お知らせ★

移動美容室
ひまわり

7/1(火)
9:30~
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8/5(火)

7/16(水)
落語 かに家じろ吉
13:30~



7/9(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~
絶賛 開催中!!



☆ひだまり広場☆プルメリア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。



7日 (月) ガラス・ビン・紙容器
14日 (月) 金物類・粗大ゴミ
21日 (月) カン・ペット・トレイ資源

★プルメリアⅢからののお知らせ

面会を実施しています

14:00~ (10分間)

14:40~ (10分間)

詳しくはお問合せください



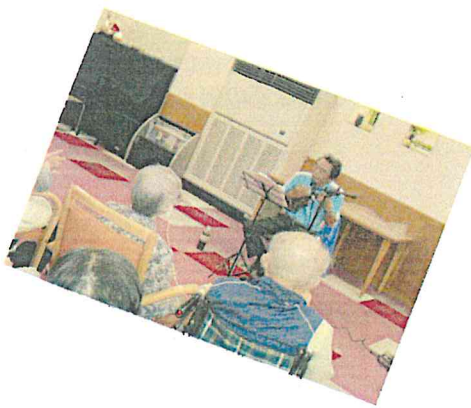
可児タクシーにて運行中

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日前までにしていただくようお願いいたします。



ウクレレ歌謡祭 新谷 寿久さん



子供のころ口ずさんだ童話・唱歌、
なつかしい青春時代の謡曲の数々に心
酔いしれて昔に戻れましたか？皆様お
集まり頂きありがとうございました★