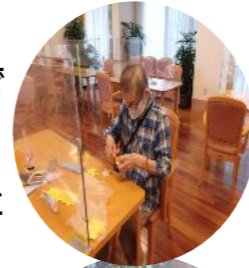


いきいき ふじ便り

vol.69
R3年7月発行
ケアハウスふじの郷

七夕の飾り作り 6月4日(金)

6月4日(金)に七夕飾り作りを行いました。
作った飾りを皆さまが自由に笹に飾って下さったおかげで
今年も素敵な七夕が迎えられそうです。
ご協力ありがとうございました。
昨年の七夕は残念ながら雨でしたが、今年は晴天で織姫と彦星を会わせてあげたいですね。
七夕の笹飾りは7月7日(水)まで飾られていますので、
それまで皆さまじっくりとご鑑賞ください。



七夕の短冊飾り

短冊の願い事には健康を願う方やコロナの収束を願う方の願い事が書かれた短冊が多く飾られていました。その一部をご紹介します。

色々な人と仲良く

毎日が元気で
穏やかな日でありますように

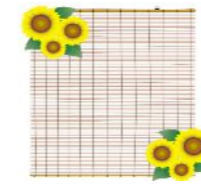
楽しい日々を送れます様に

健康で明るく暮らせます様に

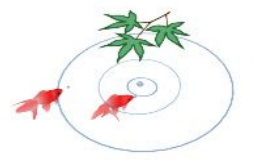
新型コロナウイルス早期収束！

コロナが収束した暁には
外食ツアーが再開されますように

健康コラム



少しの工夫で涼をとる



春の陽気から一変して茹だる様な暑い日が続いていますね。
来月8月は夏本番。これからどんどん気温も高くなってきます。でも冷たい物の摂りすぎや必要以上にクーラーの効いた場所ばかりにいては体調を崩したりして熱中症とは別に身体を壊してしまう危険もあります。
そこで、少しでも皆さんが涼しく過ごせるように簡単に涼をとれる方法をいくつかご紹介していきたいと思いますので興味がある方は是非やってみてください。

まずは、窓を全開に！

夏場で密室にしていると外気温よりも室内の方が高くなっていることが多いので、エアコンを点ける前に、一旦窓を開けましょう。外気温まで部屋の温度を下げてからエアコンを点ける方が、部屋の気温を早く下げられます。

扇風機や換気扇を活用！

夏は、窓を開けてもなかなか風が入ってこないの、外気を取り入れるのは難しいです。そこで、扇風機や換気扇を活用しましょう。扇風機は、部屋の空気を窓の外に向かって流れるように設置してつけます。換気扇も室内のこもった空気を強制的に排出するので効果があります。

保冷剤で首やわきの下を冷す

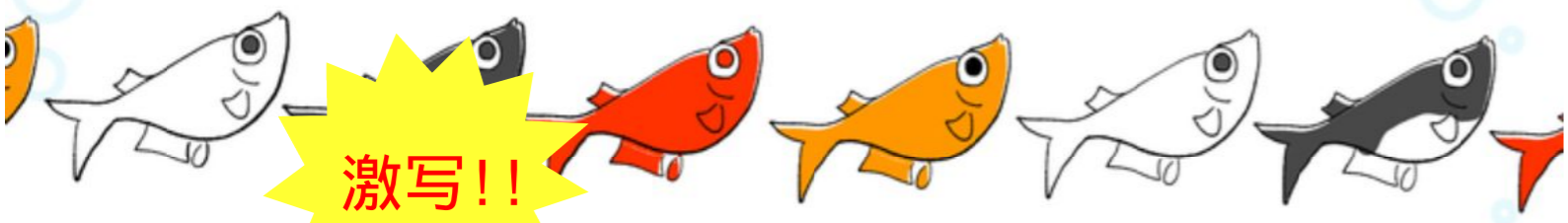
保冷剤を凍らせて首や左右の脇の下に巻いておくと体が涼しく感じられます。首や脇の下には太い動脈が走っているので、この部分を冷やすと冷えた血液が全身を巡り、体温が低下します。

涼しげなアイテムを飾る

ガラスの花瓶や器はその質感がひんやりとした冷たさを感じさせ、籠やござ、すだれは通気性が良く爽やかな印象を受けます。他にも風鈴の軽やかな音色を耳にすると、気持ちよい風が流れてくるような気がします。団扇や貝殻等、部屋の中にそんな涼しさを感じられるアイテムを飾ってみましょう。

薄着になる

麻や綿といった通気性の良い服や薄手のシャツを着るなどして体温を下げましょう。寒くなったと感じるようなら上着を着るようにして自分の過ごしやすい温度に調節しましょう。



激写!!

メダカの産卵!! 4月25日(日)



メダカのお尻から出てきているのがわかりますか?

卵からかえったたくさんの赤ちゃんは元気に水槽の中を泳いでいます。事務所の前にいるので会いに来てあげてください。



今後の行事

- 7月 折り紙クラブ、ロマンティックコンサート、ふじの会、フライデングディスク、スギ薬局送迎、ヒマワリのクイリング、ロゼッタ作り、ほのぼの会、理美容、ミニフラワーアレンジメント、小花クラフト、簡単パズルの日、おやつの日
- 8月 ロマンティックコンサート、いのこメガネ、折り紙クラブ、スギ薬局送迎、ほのぼの会、フラワーアレンジメント、簡単パズルの日
- 9月 折り紙クラブ、ロマンティックコンサート、ふじの会、スギ薬局送迎、フラワーアレンジメント、簡単パズルの日、おやつの日

4



切り絵

タイルコースター



4~6月
行事写真



バラのアレンジメント

手打ちうどん

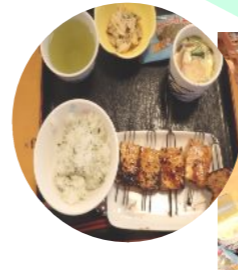


ほのぼの会
パターゴルフ



田楽の日

フラワーアレンジメント



5

ペーパークイリング

あじさい工作



6

折り紙クラブ

かえると傘のクラフト



ペーパークイリング



甘食作り



ほのぼの会
ボール渡しリレー

