

梅雨の由来・過ごし方について

梅雨は、主に日本(北海道を除く)や中国など東アジアの一部地域でみられる現象です。雨が降って湿度が上がリ、黴(カビ)が生えやすいことから黴雨(バイウ)と呼ばれるようになりました。しかし、黴(カビ)では印象が悪いため、梅の実が熟す5～6月に降る雨であることから同じバイという読み方をする梅の字を使うことになったそうです。

梅雨の時期は、天候・気温・気圧の変化が激しく、自律神経が乱れやすくなります。自律神経のバランスを整えるために、規則正しい生活を心がけ、栄養のある食事を摂るとともに、こまめな体温調節を行うことが効果的です。

自然界にとって梅雨は必要不可欠な存在で、恵みの雨として大きな役割を果たし、稲や野菜の成長に欠かせません。憂鬱な気持ちになってしまいがちですが、梅雨の後にやってくる暑い夏に備え、体調管理に努めたいですね。

5月から新しいスタッフが入職しました！

(介護職員)



- ①出身..秋田県秋田市
- ②趣味..野球観戦、ライブ観戦
- ③皆様に一言..いつも笑顔で!!を第一に頑張ります。



リハビリ～リハビリ会議の様子～

リハビリ会議とは...

自分らしい生活を実現するため、利用者様・家族様を主とし、ケアマネジャー等と担当リハビリ職員で、課題解決に向けて、リハビリ方針、支援内容を検討する場です。

今年度からは要支援の方も対象に加わり、日常生活や生活環境等の質の向上に向けて支援していきます。会議を通して、「安心して家族と外出できるようになった」「用途にあった歩行器の導入や手すりの追加で転倒が減った」などお声をいただいています。これからも皆様の「したいこと」「する必要があること」の実現に繋がる場になれば幸いです。お困りごとや相談したいことがございましたらお気軽にお声がけください。



葵の園
・柳生

通所
リハビリテーション
通信

第131号

2024年6月発行

6月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 クラブ活動
2 本日はお休みします。 	3 言語聴覚士による 「オーラルフレイル について」 	4 クラブ活動 	5 クラブ活動 	6 スッキリ快適な毎日を！ 便秘対策と体操 	7 クラブ活動 	8 お口の健康を考える 「歯と口の健康週間」
9 本日はお休みします。 	10 クラブ活動 	11 作業療法士による 「体重と消費 エネルギーについて」 	12 クラブ活動 	13 クラブ活動 	14 理想の睡眠時間と 不眠を改善する方法 	15 朗読 「大岡越前」
16 本日はお休みします。 	17 理美容 クラブ活動 	18 理美容 硬筆 	19 理美容 理学療法士による 「食事の姿勢について」 	20 理美容 熱中症に ならない為に 	21 理美容 クラブ活動 	22 理美容 クラブ活動
23 本日はお休みします。 	24 音楽 レクリエーション 	25 クラブ活動 	26 熱中症に ならない為に 	27 クラブ活動 	28 朗読 「大岡越前」 	29 スッキリ快適な毎日を！ 便秘対策と体操
30 本日はお休みします。 	1	2	3	4	5	6

印の付いている日は13：25～13：55頃に音楽療法があります。脳トレ・リズム体操は毎日実施します。(11：10～11：20頃)

サクランボのおいしい時期です

品種

サクランボは果肉が白い白肉腫と赤い赤肉腫があります。果肉は乳白色、クリーム色、黄色、赤色などあり、品種によって色は異なります。

栄養価

ビタミンC(美肌になれる)、カリウム(むくみ対策になる)、葉酸(血を作るのを助ける)が多く、リンゴ酸、クエン酸、ブドウ糖、果糖なども含まれています。

◎佐藤錦(さとうにしき)

ナポレオンと黄玉をかけあわせしてできた品種です。山形県東根市『佐藤栄助』にちなんで名付けた大粒で、果汁が多く果肉は乳白色で、甘味と酸味のバランスが良い一品です。



◎紅秀峰(べにしゅうほう)

佐藤錦と天香錦を掛け合わせしてできた品種です。収穫時期が7月上旬で、果実は大きく皮の色が濃く果肉はクリーム色でやや硬めです。糖度が高く甘く豊産性な一品です。



リハビリテーション 体験利用随時受付中

理学療法・作業療法・言語聴覚療法・音楽療法

空き
情報

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
◎	◎	◎	◎	◎	◎
◎：十分空きあり ○：若干空きあり △：要相談					

※別途昼食代650円がかかります

短時間利用コースもございます。

ご希望の方は 022-381-8668 までご連絡ください。

担当 針生・菊地・大友

発行元 ・ 介護老人保健施設 葵の園・柳生
仙台市太白区柳生字台57-1