

令和5年6月1日 発行
(株) ニーノコーポレーション
扶桑町大字齊藤字緑223
(0587) 93-7833

『春は楽しいこといっぱいでした』

外の陽気も社会の空気も明るく感じられた今春。桃の節句に端午の節句、桜の季節と、春はイベントが多い季節なので、ついワクワクが倍増しますね。桃の節句の甘酒は勲碧酒造さんの酒粕で作るほんのりとお酒の香りが楽しめる美味しい甘酒を頂きます。端午の節句は柏餅で季節を演出します。春最大のイベントと言えば花見。はなえくぼでも外の陽気に誘われて花見に出掛けました。なんと4年ぶり！！桜の下でお弁当ランチを楽しみました。はなえくぼの春と言えば外せないのが田楽会。炭火と秘伝の味噌ダレで焼き上げる田楽は、はなえくぼと関わった人しか味わえない逸品です。これから梅雨、夏と迎えます。体調に気を付けながらそれぞれの季節を楽しみたいと思います。



↑↑↑ 鯉のぼりのオープンサンド 先代社長特製味噌ダレの田楽
←4年ぶりとなる魚入神社でのお花見会

『節電よりも大切な事』

電気代の値上げにおびえる今日この頃。そしてこれからの季節注意が必要になるのは熱中症です。熱中症とは気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状が起きます。

熱中症は炎天下特有のものではなく、湿気の多い時期や曇りの日、日中だけでなく夜間、屋内でも起こる可能性があります。温度が高い、ムシムシする、日差しがきつい、風がない、急に暑くなったなど、体内の熱を体外にうまく放出できず体を冷やせない状況にあるときは注意が必要です。外気温以上には身体は冷やせません。節電も気になるころではありますが、水分をとりながら涼しい場所で過ごすことが何よりの予防となります。

参考：サワイ健康推進課



『運営推進会議』

令和5年度第1回の運営推進会議を3年ぶりに対面形式で行いました。コロナ禍では緊急措置的に、書面にて開催の形をとっていましたが、晴れて集合開催となりました。議題は当ホームでの日々の生活の様子や、事故防止の為の取り組みなどを報告し検討をしています。

偶数月の最終火曜日に開催していますので、興味のある方、質問してみたいことがある方は是非ご連絡ください。ご利用者ご家族様の参加は自由です。

『チャットGPTに認知症予防について教えてもらいました』

認知症予防には、以下のような健康的な生活習慣と注意点があります。

1. 身体的な活動：適度な運動は認知症の予防に役立ちます。有酸素運動（ウォーキング、水泳など）や筋力トレーニングを取り入れ、定期的な運動習慣を身につけましょう。
2. 健康的な食事：バランスの取れた食事を摂ることが重要です。野菜、果物、全粒穀物、健康的な脂肪（オメガ-3脂肪酸）、魚、ナッツなどを食べることで、脳と体の健康をサポートします。
3. 脳トレーニング：認知機能を刺激する活動を行うことで、脳の健康を維持することができます。パズル、クロスワード、学習、言語学習、楽器演奏など、自分の興味や好みに合った活動を取り入れましょう。
4. 社会的な関与：積極的な社会的なつながりを持つことも重要です。友人や家族との交流、ボランティア活動、趣味のグループへの参加など、社会的な関与を促進することで脳の健康を支えます。
5. 適度なストレス管理：慢性的なストレスは認知症のリスクを高めることがあります。リラックスやストレス軽減の方法（瞑想、ヨガ、深呼吸、趣味の活動など）を取り入れ、心身のバランスを保ちましょう。



これらの予防策は、健康的な生活習慣全体を取り入れることが大切です。また、定期的な健康チェックや医師の指示に従うこともお勧めです。

ご見学随時受付いたしております。お気軽にお問い合わせください。
次回は、はなえくぼ扶桑便りです。どうぞお楽しみに！



グループホームはなえくぼ扶桑
丹羽郡扶桑町大字柏森字辻田398
(0587) 91-0110
グループホームはなえくぼひくみ
犬山市大字五郎丸字郷瀬川17番地1
(0568) 68-8096

グループホームはなえくぼ江南
江南市小机町長者毛西132番地
(0587) 52-3808
はなえくぼのホームページ
www.gh-hanaekubo.com
ブログも時々更新しています