

令和8年9月号

プランドール通信



8/18 盆踊り

「盆踊り」が盛大に行われました。みんなで「炭坑節・東京音頭」を踊り、とても盛り上がりました。会場の飾りは入居者のみなさんの手作りです。「楽しかった」という感想と笑顔が見られました。

おやつは、スーパーカップのアイスクリームでした。みんなで食べるアイスクリームは最高に美味しかったです。



夏から秋への体調変化にご注意下さい。

気温や湿度の変化が激しくなる秋口。猛暑を乗り越えた身体は、実は知らない間に疲労を起こしていることがあります。「やる気が起こらない」「身体がだるい」「食欲がない」などの症状がありましたら、もしかして『秋バテ』かもしれません。体調管理にご注意ください。

注意点

- ①食事：冷たいものを控えて身体を冷やさないよう心がけて下さい。
- ②活動：20分程度のウォーキングや軽いストレッチで適度に運動をしましょう。
- ③環境：気温の変化に合わせて、エアコンの温度設定をしましょう。外気温との差は5度以内が推奨されています。
- ④入浴：38～40℃の温めの湯船でリラックス。身体をほぐして、心身を癒しましょう。

9/17 (木)

あけぼの保育園の発表会

時間 14:00～15:00

場所 プランドール2階ホール

職員紹介 中澤 ひとみ (なかざわ ひとみ)

今年8月から事務職員として入職しました。それまでは、老人保健施設で働いていました。事務の仕事で働くのは初めてですが一生懸命に頑張ります。趣味はドライブです。休みの日に、ペットの犬とウサギと遊ぶことも大好きです。

