平成30年７月 NO.３



〒679-4304

兵庫県たつの市新宮町下笹841-1

ＴＥＬ　　0791-72-8208

ＦＡＸ　　0791-72-8209

ＭＡＩＬ　[sasanoie@tack1109.com](mailto:sasanoie@tack1109.com)

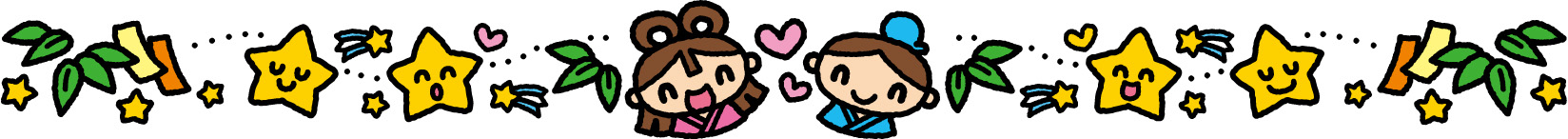
ホームページ　<https://tack>1109.com

ささの家運営方針

・どんな“今“でも自分らしく

・地域と共に展開する

・関わるすべての人のために



　うっとうしかった季節も終わり、いよいよ夏が近づいてきました。

　利用者の皆様、ご家族の皆様におかれましては、ますますご健勝にてお過ごしのことと存じます。

　暑くなりました。室内においても熱中症対策として、水分補給を心がけたいと思っています。



**季節の野菜をたくさん頂きました**

ご近所の方が、「ようけ採れたから食べ助けして」とキュウリ、豆、なすび、ジャガイモ、玉ねぎなど採れたての夏野菜を届けてくださいました。昼食は旬の野菜を使ったメニューがいっぱいです。ありがとうございました。利用者さんにシソの葉を摘んでもらって紫蘇ジュース、梅ジュース、梅干しつくりにも挑戦しました。

**ささの海を表現しました**

利用者さんが、いろいろな材料を工夫して「ささの海」を作りました。ちぎり紙が得意な人、折り紙が得意な人、水彩画が得意な人、それぞれ自分の特技を生かして、海の中を想像して壁面を作られました。スタッフも一緒に

楽しい時間となりまし

た。玄関に掲示してい

ますので、見に来てく

ださいね。



**関医師からワンポイント　アドバイス**

生活習慣病の予防には、薬に頼らず一無、二少、三多を心がけましょう。

一無・・・煙草をやめましょう。

二少・・・食べる量（腹八分目）

飲む量（お酒）を減らしましょう

三多・・・多動（活動を多くしましょう）

　　　　　多休（よく休みましょう）

　　　　　多接（人、音楽、動物など色々な人やモノとつながりを持ちましょう）

※２か月努力しても改善しない場合は、薬を

服用するのが望ましいそうです。

**ささ飾りを作り、お願い事をしました。**

いろいろな飾りを作ったり、短冊に願い事を書いたりして、笹に飾りつけをしました。皆さんのお願いが天の神様に届くといいな～。

**避難訓練をしました**

先日の地震を踏まえて、ささの家でも6月28日（木）、消防署の方に来ていただき避難訓練をしました。通報・避難・初期消火の訓練をしました。スタッフも利用者の方も真剣に取り組まれました。日頃からの訓練が大切ということで、今後も計画を立てて取り組んでいこうと思っています。







**花菖蒲、アジサイの花を観てきました**

佐用町西新宿の「おじいちゃんとおばあちゃんの

花菖蒲園に、ちょっと遠出をしてきました。綺麗な

菖蒲にうっとり。

別の日には、御津自然観察公園世界の梅公園へ、

アジサイの花を観に行きました。綺麗に手入れされ

た花菖蒲やアジサイを堪能されました。

