

地域に密着した介護サービスを提供する、
伊野本陣の家族便り

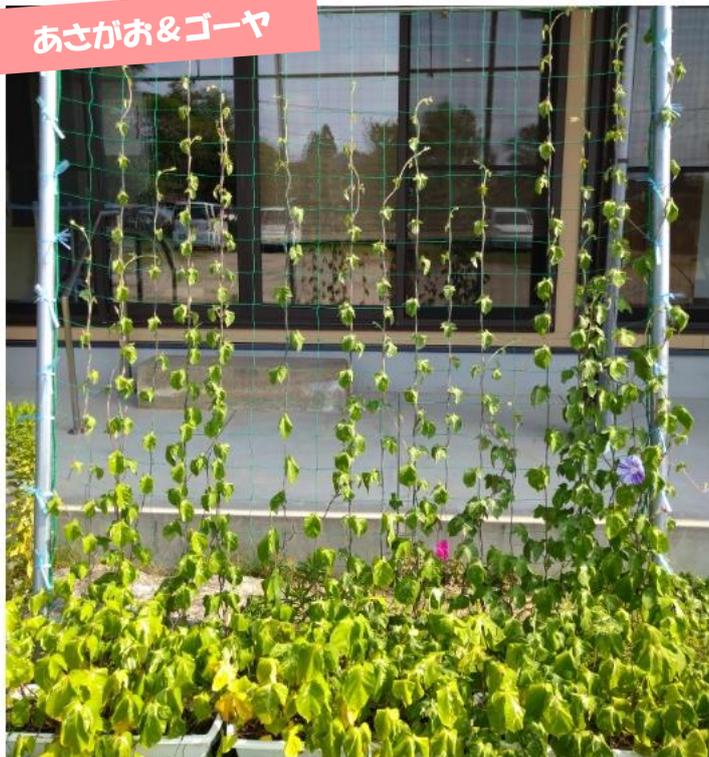
伊野本陣は、い〜のお〜

8月号

令和4年8月8日発行 第153号



あさがお&ゴーヤ



種をまいたアサガオが屋根まで伸びてきました。利用者の方も成長を楽しみにされ「今日アサガオの花が咲いてたよ。」と教えてくださいます。暑さに負けずキレイに咲く花に癒されますね。ゴーヤも実をつけ、たくさんなりだしましたよ。



開設から15年がたち、現在外壁工事をさせていただいています。皆様にご不便をお掛けすることもあるかと思いますが、しばらくの間ご協力よろしくお願いたします。

～夏バテの予防～

毎日30℃を超える暑い日が続いています。「疲れやすい」「体がだるい」「食欲がない」「寝不足」など体調不良を感じていませんか？室内と室外の温度差から自律神経が乱れたり、汗をかくことで水分やミネラルが不足し夏バテの原因になると考えられます。脱水状態が進行すると熱中症にもなってしまうため、こまめな水分補給と塩分補給が大切です。しっかりと睡眠をとり、適度な運動をし、バランスの良い食事を心がけましょう。冷たい物ばかりだと内蔵にも負担がかかるので、温かく消化の良いものを取り入れ、よく噛むことで胃腸の負担を減らすこともできます。まだまだ暑さが続きますが体調に気をつけて過ごしましょう。

発行 有限会社 伊野本陣

- ・小規模多機能型居宅介護 もくせい
- ・グループホーム やまもも
- ・ヘルパーステーション 花鈴
- ・ケアプランセンター 里庵

〒691-0073 出雲市美野町504

(平田中心街から車で10分。一畑電鉄伊野灘駅から徒歩1分)

電話 (0853)67-9180 FAX (0853)67-9181

(0853)67-0222【花鈴】 FAX (0853)67-9183

(0853)67-9182【里庵】 FAX (0853)67-9183

ホームページ <http://inohonjin.jp/> (または「伊野本陣」で検索)

Eメール inohonjin@hit-5.net

お問合せ対応時間 午前9時～午後5時(年中無休)

 <https://instagram.com/inohonjin>

経営理念
安心と尊厳の
ある生活を
営むことの支援

ケア理念
共に喜び
共に楽しみ
共に笑って
共に過ごす

