

# いな が わ え ん 猪名川園だより



9月

令和4年9月1日発行  
第416号  
編集担当：石橋 惇行  
発行人：社会福祉法人ユウカリ福祉会  
猪名川園  
TEL 072-769-1186 FAX 072-769-1026

## 9月も体調第一に心掛けよう

連日の暑さとコロナ禍が続いている状況でありますが皆様、いかがお過ごしでしょうか？  
当事業所では暑い夏の状況でも屋外での作業活動を中心に取り組んでいます。  
公園清掃や畑作業を中心に体調管理を優先に配慮し小まめな水分補給・小休憩を挟みながらではあります。元気に利用者が豊園できている状況に安堵しています。

また、8月22日からは2回目の総合公園の草刈作業が始まりました。利用者の方も草刈作業が好きの方がいて毎回頼もしい限りです。

新型コロナウイルス感染症の体調把握の一環として、職員は8月から毎週、抗原検査を実施することになりました。感染の有無を早期に小まめに知ることで感染被害を最小限に防ぐ効果が期待できます。  
8月末現在、職員・利用者の陽性者はいない状況で安堵していますが引き続き、感染対策を徹底して利用者の皆さんが安心して利用できる事業所に努めて参ります。

## 免疫力が高まる方法を紹介



皆様の健康管理にお役に立てれば幸いです。

- ①適度な運動・入浴:1日10分程度、汗ばむ程度の運動、40℃の湯船に10分～15分ほど浸かる。
- ②質の良い睡眠:朝日を浴びてしっかりと朝食を食べ、寝る2時間前に入浴を済ませ、スマホやテレビを観ないようにする。
- ③よく笑う:副交感神経が優位になり、リラックスマスリ又解消に繋がります。
- ④栄養バランスの摂れた食事:ビタミン(B C E A)の摂取 (B:卵、納豆、乳製品) (C:柑橘類、野菜) (E:ナッツ類 かぼちゃ アボカド) (A:チーズ、緑黄色野菜)などを積極的に食べましょう!

## 今月の予定



|    |            |
|----|------------|
| 5日 | アヒル三岳 回収   |
| 9日 | お誕生日会      |
| 中旬 | 除草作業(大原公園) |
| ～  |            |

## レクリエーション活動報告

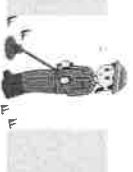
8月6日(土)、園内でレクリエーション活動を実施しました。当日は映画鑑賞を実施する予定でしたが内容を変更し、ゲームやクイズや絵描きなどが出来、楽しかったです。クイズは皆上手にでき、耳にする横かしのクイズや身体を動かして描き、楽しんでいました。  
お絵描きクイズも脚で絵を描いていただきました。正解した時は喜んでおり、宝さがしクイズも探して沿って各々が右往左往しながら施設内を探し回り賑やかでした。  
併せて8月の誕生日会も実施しました。

## ぶどう狩り報告



8月18日、今年も北上農園様からのご厚意により「ぶどう狩り」に招待いただきました。雨が降ったので少し前日及び当日の午前中は雨が降った状況ではありましたが、皆さんも毎年楽しみに選んでいました。  
コロナ禍の状況にも関わらず多くの方で参加させていただけましたことに書面を借りて改めてお礼申し上げます。

## 草刈作業報告



8月22日～今年度2回目の総合公園の草刈作業が始まりました。  
前回6月に刈った草は暑さと雨の影響でグングン成長していました。あり悪戦苦闘しながら連日の炎天下の影響も水が補給や塩分補給を行いなから利用者・職員が協力しながら9月上旬までには終了。引場を目標にただただ嬉しく思います。引き続き、9月中旬には大原公園、10月中旬には再び総合公園の草刈作業期間中にご迷惑おかけしますがご理解いただけたら幸いです。

## 9月生まれの方

お誕生日おめでとうございます！