高寿園本館

夏祭り

夏祭りでの様子です。ヨーヨーすくいやスイカ割をして楽しんでいます。

午後は塗り絵、折り紙、間違い探し等をしています。
作った制作物は居室や廊下に飾っています♪

高寿園別館

百寿です！

101 歳になります！

白寿です！

敬老会

素敵ね！

7月　流しそうめん、梅とり　8月夏祭りがありました。
皆さんとても楽しんでおりました。

はまなす ～食からの発信～

＜季節の行事食のご紹介＞

　敬老の日、おめでとうございます。大正、昭和、平成の時代を生き抜いて、令和を一緒に過ごしていることに感謝をこめて、お祝い膳を作らせていただきました。

　嗜好調査でご希望の多かった献立をお出ししました。
握りずし（帆立、海老、穴子、いそっこ、卵焼き）、天ぷら（海老、ピーマン、かぼちゃ、さつまいも、天つゆ）、煮しめ、紅白なます、マンゴープリン、地元の米まんじゅう、赤ぶどう液、チョコレートショコラセレクションなどもお楽しみいただきました。

　皆さん笑顔がこぼれて、通常量より２倍ほど多い分量にもかかわらず完食！でした。これからも元気に過ごしていきましょう。

みずき

医務室だより

☆＜睡眠について＞☆

◎睡眠を向上させるポイント
①運動を習慣的に行う
②睡眠前の入浴
③バランスの良い食事
④太陽の光を浴びる
⑤ベッドでは眠ること以外のことはしない

◎睡眠を低下させる要因
①極端な運動不足
②眠る前の熱いお湯
③寝る前の食事
④過度なアルコール摂取
⑤ストレスの溜まりすぎ
⑥体に合わない寝具の使用

週に一度の回診の様子