



ひまわりファミリー通信

～R3.9～



メンバーさんから「体重計を置いて欲しい」との声があり、体重計を購入しました。体重の管理は健康管理には不可欠です。体重が5%減ると、血圧や中性脂肪などの検査数値にはっきりと変化が表れるそうですよ。

健康を支える基本は生活習慣【**栄養（食事）・運動・休息**】です。以下5点を心掛けましょう。

1. バランスよく食べましょう
2. 腹八分目を心掛けて、規則正しい食生活にしましょう
3. 夜遅くにはなるべく食べないようにしましょう
4. 体を冷やさないようにしましょう
5. 適度な運動を続けましょう

右の適正体重早見表も参考にしてみてくださいね。

身長	適正体重 早見表				
	BMI値	18.5	22	25	30
155		44.4kg	52.8kg	60kg	72kg
160		47.3kg	56.3kg	64kg	76.8kg
165		50.3kg	59.8kg	68kg	81.6kg
170		53.4kg	63.5kg	72.2kg	86.7kg
175		56.6kg	67.3kg	76.5kg	91.8kg
180		59.9kg	71.2kg	81kg	97.2kg
185		63.3kg	75.2kg	85.5kg	102.6kg
190		66.7kg	79.4kg	90.2kg	108.3kg

運動については、朝9時30分よりラジオ体操を始めました。9時半にラジオ体操の歌を流します。強制ではありません。やってみようと思う方は晴れている日は外で、雨の日は作業室の空いたスペースにて体操をしましょう。

《活動記録》

☆8月3日（火）ドライブ 場所：ひまわり村

河北潟のひまわり村に行ってきました。気温は高い日でしたが空には雲がかかり、風も吹いていたので気持ち良かったですね。辺り一面に黄色い花畑が広がり、とても綺麗な光景でした。花を見た後は美味しいソフトクリームを食べ、一部のメンバーさんは夢ミルク館と内灘の道の駅に寄り道をしてからの帰所になりました。短い時間でしたが、楽しめたでしょうか？参加された皆さん、お疲れさまでした。

☆8月20日（金）食事会 場所：ひまわり

先月に引き続き、メンバーの堂前さんが腕を振るって下さいました。メニューは農園野菜たっぷりのカレーライス、同じく農園で採れたピーマンで無限ピーマン、デザートにはまくわ瓜と、豪華な昼食になりました。堂前さんに調理をお願いすると「ええよ」と快く引き受けて下さり、前日の買い出しから下ごしらえ、調理全般をほぼ一人でやってくれました。美味しい食事を作っていただき、感謝です♪ありがとうございました！

《今後の予定》

☆9月17日（金）食事会・職員勉強会

昼食はひまわりで用意しますので、お弁当は不要です。作業は午前で終了し、皆さんで食事をいただきます。13時までひまわりで過ごしていただき、その後送迎・解散となります。作業の状況によって予定が変わる事がありますので、その時はまたお知らせいたします。

☆祝日の開所について

9月18日(土)～9月20日(月)の3連休はカレンダー通りに休日といたします。9月23日(木・祝)は開所日といたします。お休みされる方は職員までお知らせください。