

ひまわり通信



～R6.9～

先月はお盆などの長期休みもありましたが、板キリコや缶バッチなどひまわり一番の繁忙期を無事に終えることが出来ました。皆さんお疲れ様でした。

最近のひまわりでは、体調不良の方が増えています。夏の疲れの影響が、気温や天候など季節の変わり目に出ることがあります。疲労感やだるさ、頭痛、睡眠不足、食欲不振など、様々な不調として現れ「秋バテ」「残暑バテ」などとも言われるようです。近年は、残暑が厳しくなり、昼夜の温度差が大きくなっているため、バテ感が起きやすくなっているようです。

来月には、日帰り研修旅行を計画しています。レジャーの秋、食欲の秋に向けて、体調や胃腸をしっかり整えておきたいですね。もうしばらくこの暑さは続くかと思いますが、身体慣らしのためにも、少しずつエアコンの効き過ぎに気をつけたり、アイスクリームや冷たい飲料水を摂取し過ぎないなどの対応をし、いつもと何か違うな？と感じられた時は早めに休息・休養することを心がけていきましょう。

【9月の予定】

- ・9/16(月祝) 休み
- ・9/18(水) 職員勉強会のため、午前みの作業になります。昼食もありません。
- ・9/23(月祝) 休み
- ・9/27(金) 定例ミーティングがあります。

【お知らせ】

◎定例ミーティングでも話しましたが、災害時などの緊急時の対応の一環として、ひまわりでは皆さんのお薬情報の保管をしています。現在の薬の服薬内容、その副作用などが非常時のみならず、日頃の支援につなげることも可能かと思えます。事務所でコピーを取りますので、可能な限り「おくすり手帳」等の提出のご協力をお願いしたいと思います。

◎昼食(お弁当)を利用されている方へ

- ・8月分の請求は9/2(月)、支払い期限は9/9(月)を予定しています。
- ・9月分の請求は10/1(火)、支払い期限は10/8(火)を予定しています。

