

11月号 ライフコートたより

22年11月10日発行
株式会社 ハートケア
編集 宮本

この季節、寒がちな私「宮本」は身体の芯から凍え、震えています。
朝・夕のみならず、昼間の温度も下がりに下がってきた今日この頃、、、
皆様、体調管理には十分お気をつけください。

そこで今回は、**自分の平熱を知っておこお～！！**

Q：健康な人の平熱は??

A：36.5～37.1℃です。

いろいろなストレスにより、自律神経のバランスが悪くなると…

- ① 血流が悪くなる。
- ② 細胞のエネルギーが低下する。

そうすると、…

低体温になります。

⇒体温が1度下がると免疫力は30%も低くなり、いろいろな病気になりやすくなる。

※がん細胞は35度台の低体温時にもっとも活発に増殖します。

体温が上がると、…

⇒体温が1度上がると免疫力は5～6倍になり、病気になりにくい身体を作れます。

そのためには、…

熱を作り出す筋肉を鍛える必要があります。みんなで体操をして、自律神経を安定させ、筋肉を鍛える運動をしましょう。



消防方言川糸東

10月29日に2回目となります、消防訓練を行いました。

半年前に行った1回目に比べて、格段にレベルアップしていました。

しかし、消防隊の方にも言われましたが、入居者様の安全を確保するためには火災を起こさないことが1番。
火元の扱いには細心の注意をはらい、皆様が安心して生活していただけるようこれからも職員一同精一杯頑張ります。



↑ 真剣な表情で消防隊員の説明を受ける職員

火元に見立てたコーンに消化活動を行う職員の勇姿↓



↑ 消防隊員の真剣な表情に火災の怖さを痛感しました

デイサービス フィット貝塚

フラワーアレンジメントをしましたあ〜☆

黄色やオレンジなどの綺麗な色のお花を使い
それぞれの作品ができあがりい〜♪♪
月に2回のフラワーアレンジメントは女性に限らず
男性からの人気も高く、回を増すごとに
男性利用者様も増えています。



人数に限りはございますが、「体験利用」
として、無料でのご参加も対応しております。
皆様にとって、「交流の場」として在り続けたい
その思いを胸にスタッフ一同、全力で
頑張っています。

フラワーアレンジメントの他にも、
「トールペイント」や「アロマテラピー」など、
様々なレクリエーションをご用意しております。
体験参加希望の方は、フィット・貝塚まで
ご連絡ください。

072-430-6310 小鯛 まで!!

クッキング ～ スイートポテト ～



毎週いろいろなものにチャレンジしているクッキング!!

10月は、「草もち」・「ホットサンド」・「ドーナッツ」・「おはぎ」など
たくさんクッキングをしましたが、今回は「スイートポテト」を掲載します。
芋を蒸かし、砂糖と牛乳とまぜまぜし、トースターで**千ッ!!**

☆☆できあがり☆☆

※※トースターに入れる前のワンポイントアドバイス※※
黄身を表面に軽く塗るとテカリがでて、見た目もバージョンアップ♪

