



のぞみ入所通信



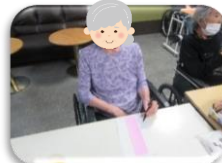
令和8年8月号

毎日、猛暑が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

厳しい暑さが続くこの時期は、熱中症や体調不良に十分注意が必要です。こまめな水分補給や適切な室温管理、十分な休息を心がけ、無理をせずお過ごしください。

暑さ対策をしっかりと行い、体調を崩さないよう、元気に夏を乗り切りましょう！

レクリエーション「七夕会」を開催しました。



☆夏バテ予防☆



☆栄養バランスのとれた食事

食事で栄養素をとる事が重要です。特にビタミンやミネラルを意識して摂取しましょう。

☆有酸素運動

汗腺の働きを改善し、発汗機能を高めるために、定期的に有酸素運動を行う事が推奨されます。

☆質の良い睡眠

睡眠不足は夏バテの一因ですので、質の良い睡眠を確保する工夫をしましょう。

☆生活リズムの一定化

朝に太陽の光を浴びる事で体内時計をリセットし、自律神経のバランスを整えることが大切です。

☆温度管理

室内外の温度差を極端に大きくしないように調整し、体温調節を助けることが重要です。

これらの方法を実践することで、夏バテを予防する事ができます。



熊本の神社

北岡神社をご紹介します！

平安時代中期、時の国司、藤原保昌が、疫病と兇徒の乱に見舞われていた肥後の国を鎮めるため、熊本の北岡神社のご分霊を迎え創建されたのが北岡神社の始まりと伝えられる。神社を公開中。御朱印に「日本第貳西九巻社」とあり、日本では第二の紙園社であり、西の九州では第一の紙園社との事。願いが叶う千年の夫婦橋も有名です。



御祭神 健甕須美尊
奇稲田姫命



熊本屈指のラーメンブロッガーが語る！

たけ4の今月一杯

伝統熊本豚骨伝をご紹介します

暑い夏にピッタリのあさり香味油を使った冷たいラーメン



のぞみは利用者様が快適な生活が送れるよう努めていく所存です。
スタッフ一同、より良いケアを提供出来るよう精進してまいります。
お気づきの点やご要望がございましたらお気軽にお問い合わせ下さい。

