

6月

くすのたより

2025.6
(No.96)

皆さん、こんにちは。いよいよ、今週あたりから雨が続きそうですね。この広報紙を作成している時点で、まだ北部九州は梅雨入りしていませんが、お手元に届く頃には、おそらく梅雨入りしているでしょうね。雨で気温や気圧が不安定となり、体調不良を引き起こしやすくなります。この時期の体調不良は「気象病」や「梅雨だる」と呼ばれ、自律神経の乱れや体温調節機能および水分代謝の低下などにより、だるさ・肩こり・むくみ・頭痛・めまい・食欲低下などを引き起こす原因となっています。こういった症状への対策としては…

【こまめに体温調節をする】

・気温の変化とともに、冷房で寒さを感じることもあるため、薄手のカーディガン等を携帯し、冷えを感じたら羽織るようにする。
・就寝時もタオルケットを用意し、寒さを感じたら掛ける。

などが挙げられます。

ここで挙げた対策などを参考に、体調管理には十分お気をつけください。

【自律神経を整える】

・朝起きたら天候に関係なく、カーテンを開けて光を浴び、部屋を明るくする。
・きちんと朝食をとる。
・軽めの運動をする。
・お風呂では、ぬるめのお湯にしっかり心身をリラックスする。
・しっかり睡眠をとる。

【栄養バランスの良い食事】

・食品が傷みやすいため、なるべく火を通して温めて食べる。
・疲れをためないために、タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなど、バランスよく摂る。
・消化吸収力に優れた魚を中心に、タンパク質を選ぶ。
・タンパク質不足から、免疫力の低下にもつながる夏バテを防ぐ。

5月から、マスクの着用は個人の判断(任意)といたしましたが、体調不良などがある場合、無理にご利用になり、周囲の方に風邪症状などをうつす可能性もあります。無理なご利用を避け周囲の方へのご配慮もいただきながら、事業所はご利用いただきますようお願いいたします。



くすのきくらげ情報

八女の飲食店で「くすのきくらげ」が食べられます♪



八女市本村にある「鶏の極み とり源」様の、新メニュー「八女茶の茶そば」に、くすのきくらげを使って頂けることになりました。パリパリの焼きそばに、出汁が効いた温そばと、どちらも最高に美味しい茶そばになっています。ぜひ、一度足を運ばれてご堪能ください♪

八女や



あつあつの土鍋で炊いたご飯をおにぎりにすることで有名な「おにぎり太郎」さんはご存知ですか？海外やメディアでも取り上げられる超有名な方が、6月から八女で居酒屋「膳 八女や」を始められます。先日、直接お会いして、6月のメニューに「くすのきくらげ」を入れていただけるようになりました。私もまだ食べていませんが、今から楽しみで仕方ありません♪ 予約が取れるといいなあ～。



レクリエーションのご報告

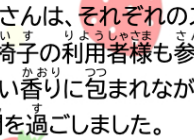
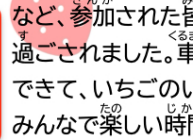
いちご狩りにスイーツにと満喫してきました♪

Fruitelier
フルトリエ

5月13日(火)「いちご狩り」

みんなで楽しくいちご狩りにチャレンジしました。

沢山のいちごを見て「こんなに食べれるやろうか？(笑)」と心配される方や、夢中になって収穫される方、ひとつひとつを美味しく召し上がる方など、参加された皆さんは、それぞれのスタイルで過ごされました。車椅子の利用者様も参加することができて、いちごのいい香りに包まれながら、みんなで楽しい時間を過ごしました。

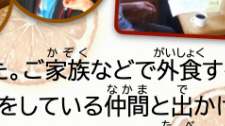
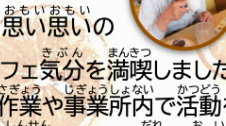
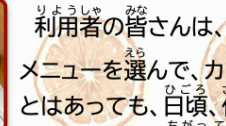


Joyfull

5月12～16日(金)「カフェ外出」

利用者の皆さんは、思い思いの

メニューを選んで、カフェ気分を満喫しました。ご家族などで外食することはあっても、日頃、作業や事業所内で活動をしている仲間と出かけるのは、いつもと違って新鮮。そして、誰が美味しくそうなものを食べているか、他の人のメニューも気になるところ。「次はあれを食べよう」と、早速、次回のメニューを選んだり、楽しい時間を過ごすことができました。また行きましょうね♪



◎発行元：社会福祉法人 楠会

若 楠 園 (定員 40名 / 現員 36名)
第二若楠園 (定員 40名 / 現員 36名)

くすわかば (定員 14名 / 現員 12名)
〃 〃 別館 (定員 6名 / 現員 6名)



新規利用者様 随時募集中です♪

【ご連絡先】〒834-0016 八女市豊福540-1
TEL (0943) 24-1294

スマホでビッ!

お気軽に
お問い合わせ
下さい。



若 楠 園 検索