



# 福寿苑だより

令和5年 10月



10月に入り、秋風が気持ちよく澄みわたる季節となりました。

今年の夏も気温が高く外に出られない日々が続きましたが、過ごしやすくなったこの季節に、秋のお茶会や毎年恒例の芋煮会など、利用者の皆様には心ゆくまで楽しんでいただきたいですね。また、季節の変わり目には体調を崩される方も多いため、当苑におきましては、手洗いうがい、定期的な消毒で対策を行ってまいります。皆様方も、秋気肌に染む時節、風邪など召されませぬようご自愛くださいませ。



## 秋のお茶会のお知らせ

10月20日(金) 13:30～  
へさか福寿苑 6階屋上にて



戸坂の街並みが一望できる屋上にて抹茶をたて、  
厨房さんが準備してくれたお饅頭をいただきます♪

### 参加者募集中!

※利用者様のご家族・ご友人限定です。  
数に限りがありますので、事前のご連絡をお願い致します。



## 健康コラム～睡眠編～

今年も暑い夏でしたが、皆様体調はくずされていませんか。健康を維持していくためには、質の良い睡眠も重要です。



### ①就寝3時間前には夕食を済ませる

★就寝前には消化活動が終わっていることが理想です。



### ②温かい飲み物で眠気を促す

- 白湯・・・胃腸に負担なく体を温めます。
- 生姜湯・・・体の末端まで温まることができます。  
★白湯+生姜パウダーなどの組み合わせもオススメです!
- カモミールティー・・・不眠症対策にも使われており、心身をリラックスしてくれます。

### ③体をじっくり温める

38度ほどのぬるめのお湯に5～30分つかってみましょう。きちんと湯舟につかることで、効果を期待できます。



## 敬老会を開催しました!



おかげさまでコロナ感染が収束し、無事敬老会を開催することができました。基本的な感染対策を継続しつつ、これからも様々な催しを企画していきたいと思っております。

