

ふくろく通信

2018年8月号


ツジ薬局

今年もやってきました！『怪盗ツジックスの挑戦』
この難しい難題を君は説くことができるかな？！

かいどう 怪盗ツジックスからの挑戦状 ちょうせんじょう

きみにこの問題がとけるかな？

「こねこ」をさかさまにすると？

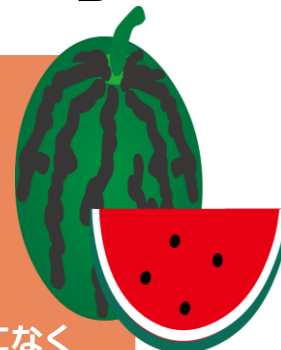
 こねこ

じゃあ「こいぬ」をさかさまにすると？

ヒント！ めいこ、じゃないよ！

ツジ薬局 訪問介護事業所ふくろく

「スイカ割り大会 SUN 8.5」



皆さんこんにちは！7月は猛暑、洪水、台風と例年になく異常な気象状態で気持ちも身体も減ってしまいますね。こんな時こそ毎年恒例のスイカ割り大会を、ふくろくコミュニティルームにて8/5日曜日14:00より開催したいと思います！食べきれませんので、ご家族様もよろそしければふるってご参加下さい！お待ちしております♪

北部マッサージ治療院

毎日暑い日が続きますが皆様お変わりございませんか？今年には特に酷暑の為、運動をしたいと思っても、強い日差しの為、一歩間違えると熱中症の危険が伴ってしまいます。かといって冷房の中でじっとしては夏バテを招く可能性も・・・日中の暑さを涼しい室内で過ごしながら運動ができれば健康な身体で夏を乗り切ることができること間違いなし！

オススメ①ストレッチやラジオ体操をする！

筋力をつけたり肩こりや腰痛の予防や、疲労の回復にも役立つ

オススメ②スーパーなどでエレベーターやエスカレーターの利用を階段にかえてみる！

歩くことで体温調節機能がアップし、冷えの改善や骨が強くなる

注意★室内でもこまめな水分補給を！

★運動して汗をかいたままにしない！

過度な運動・十分な睡眠・暑さに負けない身体づくりをしましょう



福神 居宅介護支援事業所

頭皮を大切に

日差しの厳しい毎日ですが、しっかり日焼け対策していますか？顔や身体の日焼け対策はバッチリでも、忘れてしまいがちなのが「頭皮」。頭皮が浴びる紫外線量は、顔の2~3倍以上とも言われ、紫外線を浴びることで様々な悪影響をもたらします。乾燥・たるみ・抜毛・白髪・沈着色素・・・かゆみや炎症、頭皮のハリや育毛機能の低下等、思わぬトラブルにつながります。日傘や帽子で頭皮の日焼け対策をこまめに行い、健やかな髪と肌で過ごしましょう！



ツジ薬局清須店
店長
高木 翔太



北部マッサージ治療院
院長
田中 豪



介護支援専門員
福神居宅介護支援事業所
伊藤 智淑



総介護責任者
訪問介護事業所管理者
村上 大樹