

デイサービスセンター

# ひめゆり新聞

社会福祉法人 恵心会 清谿園  
高齢者福祉総合センター

第  
**41**  
号

2025.7

7

## 七夕

デイサービスセンターひめゆりでは今年もご利用者の皆様と七夕を作りました。お願いことを飾りながら願いが叶うように丁寧に飾り付けされておりました(\*^▽^\*)



20

## ジェラードイベント

今年も暑い夏がやってきました!! 今年もジェラードを食べに日置市にありますパーチェさんへ行きました♪ 牧場で搾られた新鮮な生乳でとても美味しかったです♪ スタッフさんも親切な対応して頂き、来年も伺いたいと思います♪



27

## スイカ割イベント

『夏だ、スイカ割だ!!』という事で皆で楽しく行いました♪  
美味しい〜(＃`＃)と沢山食べられました☆



1

## 第52回創立記念式典



おかげさまで52周年を迎えることができました。日頃から皆様方には多大なるご支援、ご協力賜り誠にありがとうございます。



14

## 物故者追悼法要



妙楽寺の高木千華子住職の法要が行われました個人を偲び、法人関係者、職員、ご利用者代表にてお焼香が行われました。



### 【令和7年 8月のイベント予定】

- 園外活動: 10日(日) 『ひまわり散策(都市農業センター)』
- 夏イベント: 24日(日) ひめゆり夏祭り
- エステDay: 希望の方は利用時にさせていただきます。
- OPT指導: 14日(木) 30日(土)



清谿園デイサービスセンターひめゆり

鹿児島市中山町5216番地1

TEL:099-263-1077 担当: 染川 長濱

高齢になると、暑さやのどの渇きを感じにくく、体温調整の機能も低下します。さらに、消化や吸収の働きも弱くなることで、栄養が不足し、身体の機能がうまく働かず、夏バテになりやすい状態になります。日頃の生活に気を付けて、夏に元気に過ごしましょう。

## あなたは大丈夫？夏バテの症状チェック

- 食欲がない
- 胃腸の調子が悪い
- 寝つきが悪い、または眠っても疲れが取れない
- 体がだるい
- 熱っぽい
- めまいや立ちくらみがある



## 夏バテを防ぐ生活のポイント

### ①冷たいものを取り過ぎない

そうめんやアイス、冷たい飲み物などを通り過ぎると、胃腸に負担がかかります。みそ汁など、温かい料理を1品添えるように心がけましょう。



### ②タンパク質やビタミンB1、ミネラルなどを積極的に取る

タンパク質や卵や鶏ささみ、ビタミンB1はウナギやカツオ、ミネラルは乳製品や海藻類などに多く含まれます。



### ③運動の習慣をつける

体操やストレッチ、ウォーキングなどの軽い運動を毎日続けて体力を維持しましょう。



### ④生活リズムを整える

毎日同じ時間に寝て起きることが、体調管理の基本です。食事・入浴は就寝の2～3時間前までに済ませておくと、睡眠の質があがります。

# 夏バテを予防しましょう

ご利用者・ご家族の皆様へ



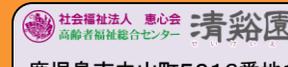
# 8月イベント

8/10  
(日)



## ひまわり散策ドライブ

午後より都市農業センターへひまわりを見に散策を企画しています。参加したい方はぜひお越しください♪



鹿児島市中山町5216番地1  
TEL:099-263-1077 担当: 染川 長濱

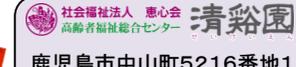
※体験利用実施中  
お気軽に  
お問合せ下さい！



デイサービスセンター  
ひめゆり

## なつまつり

8月24日(日)



鹿児島市中山町5216番地1  
TEL:099-263-1077 担当: 染川 長濱

※体験利用実施中  
お気軽に  
お問合せ下さい！

## ホームページにブログ始めました

社会福祉法人恵心会 特別養護老人ホーム清谿園のホームページに「ひめゆり新聞」や活動を掲載しています♪  
多くの方々にデイサービスセンターひめゆりの活動様子を知っていただき興味を持って頂ければ幸いです。



←こちらのQRコードからも  
ログインできます！



他事業も  
掲載して  
ます♪

