

# いな が わ え ん 猪名川園だより



令和5年8月1日発行  
第425号  
編集担当：石橋 博行  
発行人：社会福祉法人ユウカリ福祉会  
猪名川園  
TEL 072-769-1186 FAX 072-769-1026

## 夏バテ対策を心掛けましょう

梅雨が明け、日に日に暑さが続いている状況ですが皆様いかがお過ごしでしょうか？

この時期は熱中症になる方が多く、更にコロナウイルス感染者が夏の暑さの影響により増えてきている状況であるとメディアなどを通じて報道がされています。引き続き、体調管理、健康第一にこの暑さを乗り越えることが出来ればと思います。

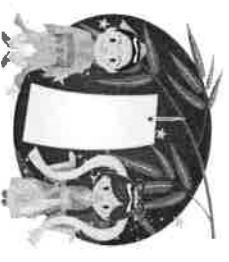
夏バテ対策に関して簡単ではございますがご紹介させていただきますので参考にしてみてください。

- ①生活リズムを一定にし朝食をしっかりと食べる。
- ②冷房で身体を冷やさないようにする。
- ③40℃の湯船に10分程度浸かるようにする。
- ④睡眠をしっかりとる。
- ⑤適度な運動を心掛ける。
- ⑥小まめに水分補給を摂る。
- ⑦栄養バランスの良い食事を心掛ける。



## 七夕会を実施

7月7日は七夕の日でした。当日は午後から恒例行事として七夕祭りを実施致しました。定番の短冊に願い事を書いて、発表していただいたり、ボールすくいなども行いました。皆さん、夢中になり楽しい時間もあっという間に過ぎてしまいました。その後は、7月生まれの誕生日会を実施しました。



## 草刈作業を実施

今年も猪名川町にある総合公園の草刈作業の仕事を町役場から委託を受けて実施致しました。

6月9日から作業を開始しましたが、雨の影響もあり公園内の広場は草がびんびん伸びている状態に驚きました。利用者の方も暑い中、一生懸命に草の回収を頑張ってください、6月29日に作業が終了しました。

この時期、草の伸びが早く、8月下旬にはもう一度、草刈作業をさせていただく予定となっております。公園利用をされる方々にはご協力頂けますと有り難く思いますのでよろしくお願い致します。



## ふれあい運動会参加



6月17日(土)、猪名川町社会福祉協議会が主催するふれあい運動会に参加しました。コロナウイルスの影響により3年ぶりの開催に皆さん、参加を楽しみにしていました。

参加した競技は大玉ころがしや狙って命中、大きなボールを使った定番の競技で盛り上がる事が出来ました。出店ブースでは玉ねぎを中心に野菜の販売をさせていただきました。

来年も今年以上に盛り上がる運動会を楽しみにしております。関係者の皆様、ありがとうございました。

## 映画鑑賞会を実施

7月21日、映画鑑賞会を実施しました。今回は「リトルマーメイド」という作品を鑑賞しました。

今から34年ほど前の作品ですが、物語も90分ほどの時間でストーリーも分かりやすい内容で利用者からも好評でした。感想を聞くと、「おサルさんが可愛かった」、「最後は海賊と仲間になる場面がよかった」などとのことでした。

映画を観る以外には2階でカラオケを楽しめる方もいて盛り上がる事が出来ました。次回は8月前半に映画鑑賞を予定しています。

## お誕生日おめでとう

8月生まれの皆さん

9月生まれの皆さん



## 理事長の交代のお知らせ

6月末付で西村悟氏が退任となり、7月1日付で戸田絹代氏が着任することになりましたので書面を借りてご報告申し上げます。