

# ケアプランナー便り

令和5年8月発行

こんにちは。ケアプランナー横手です。見上げるとモクモクと大きい入道雲の姿が見える様になりました。夏本番ですね。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠が不十分になったりと夏バテしやすくなります。まだまだ暑い日が続きますので、より一層体調管理には十分配慮しながら、ご利用者様皆さまに安全・安心に過ごしていただけるよう努めてまいります！

Luminous

4月

お花見



真人公園へお花見に出かけました。  
ゆっくり散歩しながら桜の花を眺めました。  
花吹雪のように風に舞った桜も綺麗で、とても気持ち良い日でしたよ。  
帰りにラッキーで買い物もしてきました

七夕

～星に願いを～

ルミナス横手での七夕メニューです☆

MENU  
七夕メニュー  
七夕ソーメン  
天ぷら盛り合わせ  
和菓子



みなさんの願いが叶うように



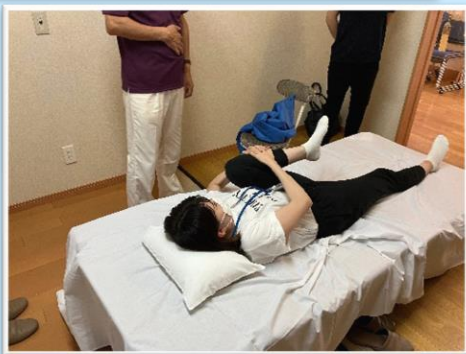
ルミナス横手です。  
このメニューは  
サンドイッチでした。



**腰 痛 予 防 講 座**



朝日のあたる家で【腰痛予防講座】を行いました。  
理学療法士の先生に「腰痛対策」「移乗介助」などについてお話いただき、また実際にどのようにしたら良いのか実践にてご指導いただきました。



【これだけ体操】  
腰痛の予防と改善  
に効果的な体操で  
す。

ようついでいかうんどう  
【腰椎安定化運動】  
腰痛対策に！体幹を鍛える「アームレッグレイズ」  
脊椎や関節の不安定性や再発予防のための筋トレ  
です！



**8月の雑学クイズ**

Q1

かき氷のシロップには実は脳の錯覚を利用したあるトリックがあります。それは一体なんなのでしょうか？

- ① 実は全部同じ味
- ② 実は激辛
- ③ 実はかなり酸っぱい



Q2

8月になると暑い日が続きます。では天気予報で「真夏日」と呼ばれるのは気温が何度以上のときでしょうか？

- ① 35℃以上
- ② 30℃～35℃未満
- ③ 25℃～30℃未満

**A. ① .実は全部同じ味**

かき氷のシロップの材料は基本的に『果糖ぶどう』というものです。イチゴシロップであれば、果糖ブドウ糖にイチゴに近い香りと着色料を加えて作られます。つまりシロップは匂いと色が違うだけで味は同じになります。人間は舌だけではなく、香りや見た目の情報も合わせて味を感じているのです。



**A. ② 30℃～35℃未満**

天気のニュースなどでは、最高気温が35℃以上で猛暑日、30℃～35℃未満なら真夏日、25℃～30℃未満では夏日と表現しています。



有限会社 ケアプランナー横手  
 朝日のあたる家  
 Luminous  
 ヘルパーステーション横手

居宅介護支援事業所 (事業所番号: 0570312546)  
 ケアプランナー横手 0182-32-2873 (発行元)

短期入所生活介護 ショートステイ (事業所番号: 0570317941)  
 朝日のあたる家 0182-38-8311

サービス付き高齢者向け住宅  
 ルミナス横手 0182-32-1117

訪問介護事業所 (事業所番号: 0570319202)  
 ヘルパーステーション横手