

# グループホーム新地だより

平成30年度第1号

日に日に太陽が出ている時間が長くなり、夕方ふと明るい空を見上げると夏だなあとしみじみ感じます。小さなことでも四季を感じられるってなんだか良いものですね。

さて、グループホーム新地は春からお花見や花まつり、先月は紫陽花散策と四季折々の行事を楽しんでおります。これからも、様々なイベントに参加出来たらと思いますので見かけたらお気軽にお声掛け下さい。

## 新地天真爛漫



花まつり  
甘茶を注ぎました。



緑ヶ丘保育所さんと交流

可愛らしく、ほっこりしました。



紫陽花散策

色んな種類があって綺麗！



七夕

笹の葉に飾りました。

## グループホーム新地通信



グループホーム新地では、今年の夏、ベランダにゴーヤを育てています。

ゴーヤはビタミンCやカロテン、カリウムなどを含み、栄養抜群の夏野菜です。また緑のカーテンとして役立ちますので一石二鳥ですね。



## 新地ばあやの豆知識



わしゃ、新地ばあやじゃ。みんな元気にしとるかの。最近暑い日が続いて、今年の夏は平年より高温・猛暑の予報じゃて。皆さん熱中症には気をつけるんじゃぞお。

～熱中症で気をつける事～

- ・ 気温、湿度のチェック  
エアコンや扇風機、服装等で環境を整えるのじゃ。
- ・ こまめに水分補給とほどよい塩分補給  
暑い時は目に見えなくても発汗あり！気をつけて。
- ・ 暑い環境での無理な運動を避ける  
暑い時間帯や長い時間激しい運動は避けるのじゃ。
- ・ 体調管理を整えよう  
疲労や体調不良は厳禁、日頃から体調管理に気をつけて。

介護の相談事はお気軽に  
こちらまでご連絡下さい。



住所：長崎市新地町6-3 2F・3F  
TEL：095-823-3564