

SHIRATORI

～Information～

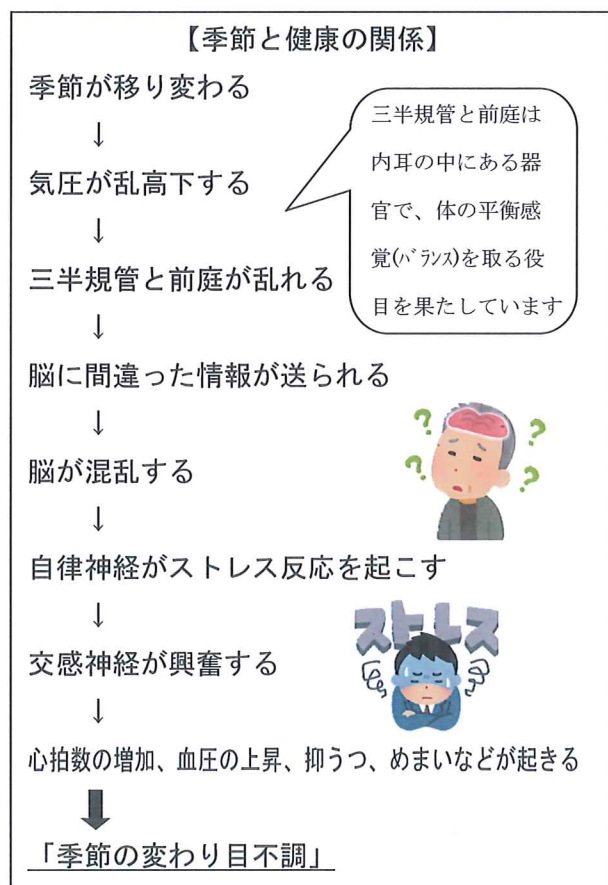
発行 社会福祉法人しらとり会
 発行責任者 理事長 金子 百合子
 〒739-2105 東広島市高屋町松山 267-1
 TEL 082-493-8751
 FAX 082-493-8752
 E-mail shiratori@vega.ocn.ne.jp
<http://shiratorikai.com>

～「季節の変わり目に起きやすい

体調不良の原因と対策」について～

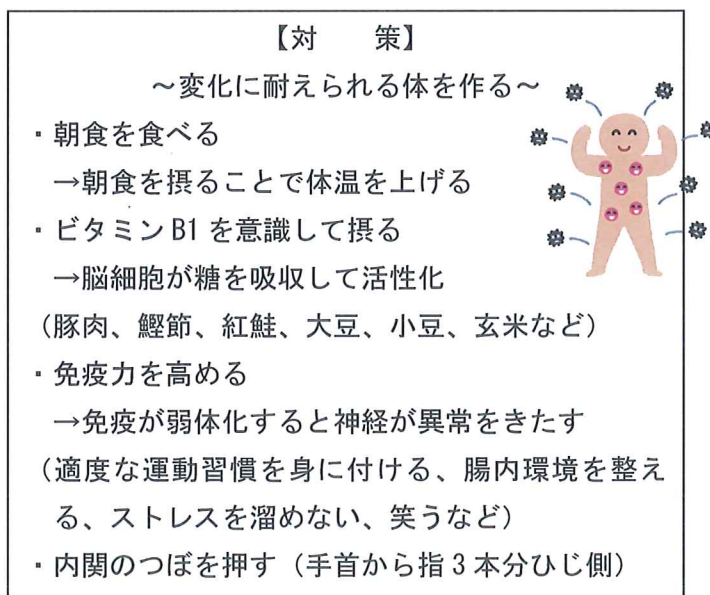
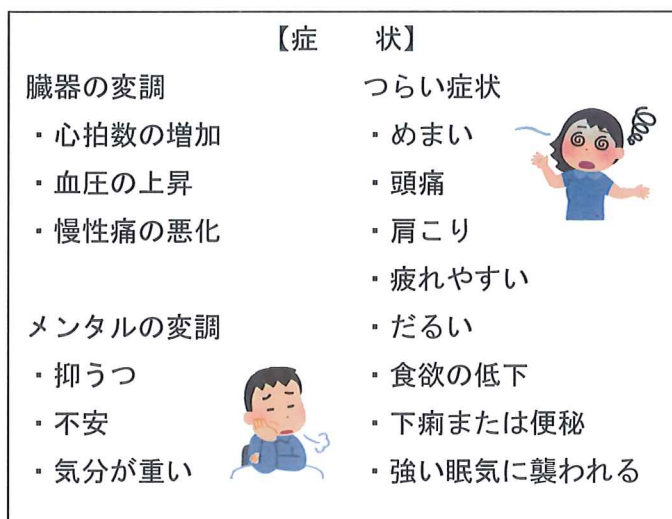
季節の変わり目に、なんとなく調子が悪いと感じる方はいらっしゃいませんか。季節や気候が健康に影響を与えることは医学的に証明されています。

そこで今回は、季節の変化で体調が変わるメカニズムと、その対策についてご紹介します。



季節の変わり目の不調は、【季節と健康の関係】から「気のせい」ではありません。

「気のせい」とは思わず、対策を講じて体調管理に気をつけてみましょう。それでも不調が続きつらい場合には、病院を受診し自分の体を労ってあげてください。



参考資料:「sentralmedicalclub.com」他より抜粋

私自身も、季節の変わり目になると肩こりが酷くなったり頭痛といった症状がでます。今回調べたことで、原因が分かり少しスッキリしました。今後は、対応策を実践し、変化に耐えられる体を作っていこうと思います。

(河原)

[ご意見及びご要望について]

意見箱への投書や、職員に直接伝えてくださったご意見について、しらとり会ミーティングチームで会議(10月11日実施)を行いました。その後、職員会議で検討した結果を以下に掲載します。

○意見箱への投書 (0件) (10月6日に意見箱を開封) ※意見及び要望はありませんでした。

○利用者からの意見 (2件)

・避難訓練を実施しますか? ⇒11月に実施する方向で調整しています。

・インフルエンザの予防接種を実施しますか?

⇒11月2日に金田先生に来ていただきます。(申込みは、終了しました)

○職員から (1件)

・いつから温かいお茶にしますか?

⇒まだ暑い日もあるため、11月のミーティングチームの会議で日にちを決めることになりました。

○落とし物の報告 (0件) ※落とし物はありませんでした。



フットサル	[日 時] 11月18日(土) 9時 ~ 10時30分	ハイタッチなど 不要な接触を避け、 体を動かしましょう 
	[場 所] 西条中央公園	
	[参 加 費] 24円(保険料)	
	[申込締切] 11月15日(水) 12時まで	
	[お問合わせ] 担当(藤井)まで	

*お申し込みは、まほろばのホワイトボードに名前をご記入ください。電話でも受付可能です。

【地域生活支援センターまほろば・ワークセンターなかよし 予定表】

《令和5年11月1日(水) ~ 令和5年12月2日(土)》

日	月	火	水	木	金	土
			11/1	2	3	4
まほろば(地活)					休館日 (文化の日)	休館日
なかよし(生訓)						
なかよし(就B)			地方情報紙配布作業 駐車場清掃	清 掃 作 業		
5	6	7	8	9	10	11
休館日						休館日
	清 掃 作 業 駐車場清掃	地方情報紙配布作業	地方情報紙配布作業 健診会場設営作業 駐車場清掃	駐車場清掃	駐車場清掃	
12	13	14	15	16	17	18
休館日						休館日 (フットサル)
	駐車場清掃	地方情報紙配布作業	地方情報紙配布作業 健診会場設営作業 駐車場清掃		駐車場清掃	
19	20	21	22	23	24	25
休館日				休館日 (勤労感謝の日)		休館日
	駐車場清掃	地方情報紙配布作業	地方情報紙配布作業 駐車場清掃		駐車場清掃 工賃支給日	
26	27	28	29	30	12/1	2
休館日						休館日
	駐車場清掃	地方情報紙配布作業	健診会場設営作業 駐車場清掃			

・職員会議: 11月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)

(10月末現在)

・広島福祉専門学校より精神保健福祉士実習: 11/6(月)~11/15(水)

～ 感謝の気持ち ～

お世話になった方々の紹介です。ありがとうございました。

期間: 令和5年9月16日~令和5年10月15日

【物 品 等 寄 付】 憐さくらや様 匿名2名

