

DO YOUR BEST!

新入社職員紹介

2023年6月5日 入社

袋井学園
生活支援員

とびた るつこ
飛田 留都子さん

趣味・特技

バードウォッチング、ハーブ育て、バレーボール

入社の決め手

20余年ぶりに余裕の時間ができたので、今の自分にまだ間に合う仕事があれば嬉しいと思い入社を決めました。

新しく会社の一員となった職員を紹介します。共に協力し、お互いをサポートしていきましょう!共通点を見つけた方はぜひ声をかけてみてはいかがでしょうか。

今後の目標

入所されている方たちや職員の皆さんとの新たな出会いに感謝して、楽しく働かせていただきたいと思います!

従業員の皆さんへメッセージ

色々とお教えていただき、早く仕事を覚えたいと思っています。よろしくお願いいたします。



し

せ

つ

だ

よ

り

祭

納涼祭

めいわ可睡保育園

「宇宙」をテーマに夏祭りを行いました。

コロナ禍で行事を縮小してきましたが、今年は久しぶりに保護者の方にも参加していただきました。共同製作した宇宙をバックに年長さんが素敵なダンスでオープニングを飾ってくれ、ヨーヨーつりや的あてなども宇宙をモチーフにし、コーナー遊びを親子で楽しみました。みんなの嬉しそうな笑顔が印象的でした!

みんなでロケットや
銀河鉄道を作ったよ

宇宙人を
UFO ボール
で倒すよ!

最後はみんなで盆踊り

祭

夏到来!

夏バテを乗り越えよう!

いよいよ暑さも本格化し、暑くてやる気が出ないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか?これを読んで、夏バテにならないようしっかり対策をして夏を乗り切りましょう!

夏バテチェック



- | | | | |
|--|--|--|---|
| ☒ 胃腸の調子が悪い | ☒ 食欲がない | ☒ だるい | ☒ 疲れやすい |
| ☒ よく眠れない | ☒ 立ちくらみがする | ☒ ふらつく | ☒ 頭痛がする |

夏バテ予防の3つの掟



掟1



規則正しい生活

私たち人間に備わっている体内時計は朝日を浴びると調整され、朝ごはんを食べると身体が動く準備をしてくれます。

掟2



十分な水分
栄養の摂取

のどが渴いたと感じるときは、時すでに遅し!体内の3%に相当する水分が失われると、脱水により身体の機能が低下してしまいます。栄養に関しては、ビタミンB群の不足が疲労を招くと言われています。

掟3



十分な休息

疲労は睡眠中に回復します。22~2時の間は、成長ホルモンなどの分泌が活発になるので、その時間帯に睡眠時間を確保しましょう!夜中に眠れない場合は、20分程度の昼寝だけでも効果的です。



要注意!
夏バテ
予備軍!?

- 暑すぎる環境で活動している
- 暑いからといって冷たいものばかり飲んだり食べたりしている
- 全く運動をしない
- 汗をかかない
- 冷房の利いた環境に入り浸っている
- 気づくと水分補給を忘れている

コンビニで買える!



夏バテ防止オススメドリンク



麦茶



近年ではミネラル分を強化した麦茶も販売されており、夏バテ防止に適した飲み物でしょう。

甘酒



ビタミンB群、必須アミノ酸などを豊富に含む甘酒。「飲む点滴」とも言われ、近年注目が集まっています。

はちみつ
レモン



はちみつはミネラルやビタミンが豊富なことで知られる食材です。加えてレモンはクエン酸、ビタミンCが豊富です。レモンとはちみつさえあれば家でも作れるのが良いところですね!

梅昆布茶



梅にはクエン酸やナトリウムがバランスよく含まれており、昆布にもアミノ酸が含まれています。できれば温かい状態で飲むと、夏バテ対策に繋がります。