

## ～ ご利用者様・ご家族様 ～

当センターでは、予ねてより新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、ご利用者様、職員及び取引先の方の安全に配慮した対策を講じてまいりました。

今後も感染拡大の抑止とご利用者様、関係者すべての方の安全確保を最優先に、関係機関の方針や行動計画に基づき迅速に対応してまいります。

また、この度は多くみなさまにご迷惑とご心配をおかけしましたことを、深くお詫び申し上げます。ご心配なこと等ございましたら、当センターまでお問い合わせ下さい。



### ◇ 編集後記 ◇

みなさん「おうち時間」どのようにお過ごしですか？  
今日は(宇)さんの過ごし方をこっそり見てみました。  
朝はまず、愛犬のレオくんとノアくん、かわいい猫のミーちゃんと一緒に朝ごはんです。あとは1人と3匹でワンワンニャンニャンです。(宇)さんの幸せな時間はこうして過ぎていきます。そして、夜は一人で一杯とりたいところですが、健康を考えるとムリ！



八王子市高齢者在宅サービスセンター石川  
ぷちはーと制作委員会

かわら版

# ぷちはーと

2020年 8月

今年は新型コロナウイルスの影響で今までとは違う夏になりそうですね。とは言えしっかり栄養を摂り、暑さに負けない体を維持する事が大切です。

8月はたくさんの夏野菜や果物が旬を迎えます。特に瑞々しい果物は、暑い日のデザートにピッタリで、中でもスイカは程よい甘さとシャリとした食感が人気です。



お盆休みなど人が大勢集まる場で、冷えたスイカを丸ごと一個を切り分けて豪快に頼張るのも夏ならではの醍醐味ですよ。

また、夏は暑さで食欲が減退しがちなので、冷たくてさらっと食べられるそうめんは、何よりのご馳走です。実は(宇)にはそうめんちょっと苦い思い出がありまして・・・その昔、大阪で単身赴任の生活を送っていたことがあり、その頃は月々の生活費を家から送金して貰っておりました。ふところが暖まるとパーっと使いたくなるもんで、そうなると月末には・・・金欠・・・来る日も来る日もそうめんを食べていました。そんなことを思い出しながら、そうめんをいただく今日この頃です。



# ハンポイント



# けんこう

そこで今月のテーマは

新型コロナウイルスに  
負けない！！



『おうち時間を楽しく健康にすごす知恵』です

「おうち時間」と言われる今の暮らし。  
その中で私たちは何ができるのでしょうか？

まず、感染予防の為の行動を  
守ることが第一です。



三密を避ける



手洗い消毒



換気

シニアのための  
おうち時間を  
楽しく健康にすごす知恵

**お**いしく  
食べて健康に



からだ

**う**ちですごす  
時間を豊かに



くらし

**ち**いきて  
近くで支え合い



きずな

**え**がおで  
ゆとりの心持ち



こころ

高齢者の方は筋力の低下によるフレイル(虚弱)や免疫力の低下が心配されます。その上で楽しみながら出来る事にチャレンジし、健康や暮らしを守りましょう。



そのためには発想の転換をしてみましょう。  
今の行動をちょっと変える事で、普段の暮らしがより良くなるでしょう。

by 宇

いずれ落ち着く時期がきます。その時に何か一つでも得られた自分になれるようにと思っています。高齢者のみなさん、ご家族や周囲の方々と一緒に「今できる事」を考えていきましょう。