

日の出デイサービスセンター便り

社会福祉法人
東京蒼生会

2026年 9 月号



立秋を迎え、暦の上では秋となりました。
まだ残暑が厳しい日もあり、夏の疲れが出やすい時期
ですので、皆様無理をせず過ごしていきましょう。



8月の活動

夏祭り



☆三ひまわりが咲きました！☆三

8月の郷土料理～兵庫県

- ▶ かつめし
- ▶ 味噌汁
- ▶ きんぴらごぼう
- ▶ 人参のピーナツ和え



日の出 健康マメ知識コーナー

夏の疲れ?? "秋バテ"にご用心ください

「夏の暑さも少し和らidedきたのに、なんだか体がだるい」と感じたことはありませんか？
9月は夏の暑さにより疲れが残っていたり、朝晩と日中の気温差が大きくなったりする事で
体調を崩しやすい時期です。このような秋口の不調は、一般に「秋バテ」と呼ばれて
います。こんな症状にご注意を！

- ・体がだるく、疲れやすい
- ・食欲がない
- ・やる気が出ない
- ・頭が重い、ぼんやりする
- ・眠りが浅い、朝すっきり起きられない



★以下は秋バテを防ぐ3つのポイントです★

- ① **しっかり休む**・・・できるだけ生活リズムを整え、十分な睡眠をとみましょう。
- ② **バランスよく食べる**・・・食欲がない時は無理をせず少量ずつ。主食、主菜、副菜を
意識して、旬の食材も楽しみましょう。(やまいも・さつまいも・
かぶなどが秋バテに良いとされています)
- ③ **無理なく体を動かす**・・・涼しい時間帯の散歩や、室内での軽い体操など、
無理のない範囲で体を動かしましょう

※だるさや食欲不振などの症状が長く続くなどする場合は、自己判断せずに
医療機関に相談しましょう。



センターよりお知らせ

- 9月は敬老会イベントがございます。昼食は特別メニューや、
きらたろうさんのステージもありますので、どうぞお楽しみに！
- 一般デイ担当より
出席多数の際には、室内での座席の調整をさせていただき事がござい
ますが、何卒ご了承くださいますようよろしくお願いいたします。
- デイサービス内での物品のやりとりは、ご遠慮くださいますよう
お願いいたします。



足立区日の出デイサービスセンター
TEL 03-3870-1121

