



サンサン ひろば

岐阜市・タワ-43 3F
2020.8.1
VOL.127 毎月1回発行

長かった梅雨も明け、夏本番ですね！体調など崩されていないでしょうか？
夏バテ防止には、食事や睡眠が大切になってくると思います。夏が旬な食材には、きゅうり、トマト、ナス、ゴーヤ、スイカ、うなぎなどがあります。旬な食材を摂り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。エアコン等を活用し、寝不足にも気を付けましょう！！



〒500-8856 岐阜市橋本町2丁目52番地 岐阜シティ・タワー43 3F
社会福祉法人 新生会 サンサントウン事務局
TEL 058-266-4333 FAX 058-266-4334



今月のスマイルさん NO.127



(株) 新生メディカル
ケアマネジャー
高田京子さん

(株)新生メディカル 岐阜営業所でケアマネジャーをしております高田です。
コロナの事があり、布マスク作りにはまり、皆さんに着けてもらえるのが嬉しく、
おうち時間を楽しく過ごす事ができています。今は、愛犬（大きくなってしまった
トイプードル）の洋服作りにチャレンジ！何とか着せることができ、ほくそ笑ん
でいる私です。

これからも、仕事と余暇とバランスをとって行こうと思っています。
宜しくお願い致します。



コロナ対策として、手作りの布マスクを作成しました。
その手作り布マスクですが、皆様からご要望を頂き、利用して頂きありがたうご
ざいます。

皆様からの善意が、21,000円ほどとなり、この度、「NPO法人校舎のない学
校」の「みんなでマスクを作ろう」のグループに、活動費として寄付させて頂き
ました。本当に、ありがとうございました。

7月15日健康講座「熱中症予防」

今年は、例年の熱中症対策に加え、コロナ対策も同時
に行っていく必要があります、心配な事や、どうしたらいい
のかな？と思う事もありますよね。
「新しい生活様式」における熱中症予防行動の指針をも
とに、「気を付けなければならないこと」を看護学生さん
が分かり易くクイズを考えてくださいました。
楽しみながら、覚えて頂いたのではないのでしょうか。
夏バテ防止、新陳代謝upの効果のある、ジンジャードリ
ンクの試飲もしていただきました。
ご参加いただき、ありがとうございました。
(訪問看護ステーション 森)



安気にいこまいかシリーズ 「レッドコード教室」

7月17日(金)まなびる一むにて、安気にいこま
いか「レッドコード運動教室」を実施しました。
コロナ自粛で崩れた生活リズムを見直そう！自粛スト
レスを運動で吹き飛ばそう！というテーマで、レッド
コードを使用し座って行える下肢の運動を中心に行いま
した。
初めてレッドコード運動を体験される方もみえましたが、
皆さん笑顔で取り組まれました。
(理学療法士 堀)



サンビレッジフーズよりお知らせ

サンビレッジフーズで作ったお惣菜を、
3階新生会窓口で販売しております！！
販売時間：16：30～売り切れ次第終了
(平日のみの販売となります)
金額：1パック 200円



8月5日健康講座

「お口の健康講座」
～ウィルスに勝とう！～



日時：8月5日(水) 13：30～14：30
場所：サンサンひろば
担当：歯科・オーラルクリニック



8月のお惣菜おススメ!!

- 8/6(木) 冬瓜と鶏つくねのさっぱり煮
- 8/20(木) なすのトマトグラタン
- 8/28(金) スナップエンドウとえびの味噌マヨ



8月臨時休業日のお知らせ

シティタワー診療所	歯科・オーラルクリニック
通常診療	8月13日(木)～16日(日)休診
松栄堂楽器	たんぼぼ薬局
8月12日(水)～16日(日)休業	通常営業