

ほほえみ



2026年 8月30日 第57号

発行：看護小規模多機能 複合型サービスすずらん府川

〒350-0831 川越市府川196-1 TEL：049-292-0330 FAX：049-292-0393 E-mail：suzurann-fk@chic.ocn.ne.jp



ほほえみ スナップ



8月は厳しい暑さのため、室内レクリエーションを中心に過ごしています。冷たいおやつを楽しみながら、こまめな水分補給にも気を配り、皆さま元気に過ごされています。



ピアノ演奏鑑賞中～♪



レクにも真剣に取り組んでいます！



おやつにスイカをたくさん食べました



ゆったりおやつタイム～🍵



夏恒例! スイカ割り

今年も恒例のスイカ割りを行いました。
皆さまでスイカを囲み、順番に挑戦！「がんばれー！」など声援も飛び交い、大いに盛り上がりました。最後はみんなで甘いスイカを美味しくいただき、夏の楽しい思い出となりました。



結構固いね



思いっきりいくぞ～！！



スイカ割大会開幕～！



おりゃ～～！！



そろそろ割れるかな？



お、割れてきた！



ついに割れた！！！！



みんなで力合わせて
スイカを割ることが
できました！



新井 信子 様

桐山 純重 様

お誕生日おめでとうございます。
これからも素敵な時間が続きます
ように！

夏の終わりに気をつけたい!

冷房疲れ対策

室内外の温度差や冷えすぎた環境が続くと、
体がだるい・疲れが取れないといった不調が出てきます。
冷房疲れを防いで、元気に秋を迎えましょう!

1 冷えすぎに注意しましょう

冷房の効いた部屋に長時間いると、
体が冷えて血行が悪くなり、だるさや肩こり、
頭痛などの原因になります。

POINT 室温は28℃前後、外との温度差は
5℃以内を目安にしましょう。



設定温度の
目安

28℃
前後±

冷えすぎチェック

こんなときは冷えすぎかも…

- ☒ 手足が冷たい
- ☒ 体がだるい・重い
- ☒ 肩や首がこる
- ☒ お腹の調子が悪い

2 温度差をやわらげましょう

外は暑く、室内は涼しい…そんな温度差が続くと、
自律神経が乱れて体調を崩しやすくなります。

POINT

- 外出時は薄手の上着やストールを持ちましょう
- エアコンの風が直接体に当たらないように
向きを調整しましょう



風が直接
当たらないように
しましょう

おすすめアイテム



薄手の上着



ストール



ひざ掛け・ブランケット

3 体を内側から温めましょう

冷たい飲み物や食べ物のとりすぎは、胃腸を冷やし、
体の不調につながります。
温かい飲み物や、体を温める食材を意識しましょう。

POINT

- 白湯や常温の飲み物がおすすめ
- しょうが、ねぎ、根菜類、発酵食品などを
積極的にとりましょう

体を温める食材の例



しょうが



ねぎ



かぼちゃ



根菜類
(にんじん・ごぼうなど)



発酵食品
(味噌・納豆・ヨーグルトなど)



4 軽い運動やストレッチで血行促進

体を動かさないと血行が悪くなり、疲れがたまりやす
くなります。無理のない運動やストレッチで体をほぐしまし
ょう。

POINT

- 1日10～15分の軽い運動でOK
- お風呂上がりのストレッチも効果的です

肩回し



首のストレッチ



ふくらはぎのストレッチ



5 ぬるめのお風呂でリラックス

シャワーだけで済ませず、ぬるめのお湯にゆっくりつかると、
血行が良くなり、体の疲れや冷えをやわらげます。

POINT

- お湯の温度は38～40℃が目安
- 15～20分を目安にゆっくりつかりましょう



入浴の効果

- ☒ 血行を促進する
- ☒ 筋肉のこりをほぐす
- ☒ 自律神経を整える
- ☒ 眠りの質を高める

ひとこと アドバイス

冷房を上手に使いながら、体を冷やしすぎない工夫をしましょう。
生活習慣を整えて、夏の終わりに元気に過ごすことが、
秋からの健康につながります。



毎日のちょっとした工夫で、冷房疲れを防ぎ、元気に秋を迎えましょう!