すずらん府川だより

ほほえみ

2026年 9月30日　第58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

9月

9月に入り、少しずつ秋の気配を感じる季節となりました。まだ暑い日もありますが、体調に気を配りながら、レクリエーションや制作活動を楽しみ、皆さま元気に過ごされています。





おやつにココアを飲みました。







お泊り組はお月見をしました









感謝の集い

敬老の日イベントとして「感謝の集い」を開催しました。音楽演奏を楽しんだ後は、皆さまでビンゴ大会を行い、大いに盛り上がりました。笑顔と拍手に包まれ、楽しい時間を過ごしました。



今年も感謝の集い開催できました！



素敵な演奏にうっとり♪







思わず歌いたくなっちゃう♪





ビンゴ大会開始～！



1人ずつ自分で番号を引いてもらいました





ビンゴ大会の景品として、皆さんにお好きな
座布団を選んでいただきました！




















スタッフ特製の練り切りも
いただきました😊

夏の疲れをリセット！

秋の快眠 4つのコツ





まだまだ残暑が続く9月。夏の疲れがたまると、
睡眠の質が下がりやすくなります。
ぐっすり眠って、心も体もリフレッシュしましょう！

1 室温・湿度を快適に保つ

暑さが残る9月は、室温と湿度の調整が大切です。
快適な環境で、寝つきがよくなり、深い眠りにつながります。

POINT

- 室温は25～28℃、湿度は50～60%を目安にしましょう。
- エアコンや除湿機を上手に使い、空気を循環させましょう。



2 寝る前の習慣を見直す

寝る前の過ごし方を工夫することで、
自然と眠りにつきやすくなります。

POINT

- ぬるめのお風呂（38～40℃）にゆっくりつかる。
- 寝る1時間前はスマホやテレビを控える。
- カフェインやアルコールの摂りすぎに注意する。



ぬるめのお風呂で
リラックス



寝る前の
スマホは控えめに



カフェインは
夕方以降控えめに

3 朝の光を浴びて生活リズムを整える

朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、
夜に自然と眠くなるリズムが整います。

POINT

- 朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びましょう。
- 軽いストレッチや散歩もおすすめです。



4 食事で睡眠の質を高める

睡眠の質を良くするためには、バランスのとれた食事が大切です。
特に、眠りをサポートする栄養素を意識して摂りましょう。

POINT

- トリプトファン（大豆製品・乳製品・バナナなど）
- ビタミンB群（豚肉・卵・緑黄色野菜など）
- カリウム（バナナ・ほうれん草・さつまいもなど）



バランスの良い食事で
ぐっすり眠れる体に



ひとことアドバイス

睡眠は、心と体の健康を保つために欠かせません。
無理をせず、自分に合った方法で、
秋の夜をぐっすり眠れる時間にしていきましょう！



よく眠り、元気な毎日を過ごしましょう！