

# すまいるNEWS<sup>R3</sup> 9月号

VoI.48

## ～リーフレットが新しくなりました～

すまいる4周年を記念してリーフレットをリニューアルしました。写真や構成などスタッフで話し合い作成しました。スタッフの想いのこもった作品となっております。ぜひ皆様見てください。



## 現在の訪問受け入れ可能枠です!!

### 看護師による訪問

(令和3年6月1日 現在の情報となります。)

	月	火	水	木	金
午前	△	○	○	△	△
午後	△	○	○	○	△

### リハビリ療法士による訪問

	月	火	水	木	金
午前	△	○	△	○	○
午後	○	○	○	○	○

◎ : 余裕あり ○ : 空きあり △ : ご相談ください

空き状況には変動がありますのでお気軽にお問い合わせください。



# 0859-36-8030

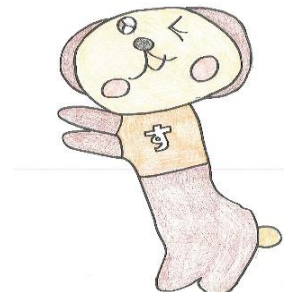
すまいる訪問看護リハビリステーション

住所：米子市両三柳 693-3

HPはこちらへ↓

営業時間 : 平日 8:30~17:30  
(盆・年末年始除く)

訪問エリア : 米子市、境港市  
伯耆町 (旧岸本町エリア)





## “夏の疲れ”は遅れてやってくる！

暑さが徐々に和らぎ、朝晩は過ごしやすくなる夏の終わり、なんとなく元気がない・だるい・疲れやすい・食欲がない・・・など夏から秋への季節の変わり目は様々な心身の不調が起こりやすい時季で、このような状態は**秋バテ**と言われています。冷房や冷たい物のとり過ぎにより自律神経が乱れているところに、朝夕と日中の寒暖差や低気圧の影響が加わることで起こりやすくなります。何もケアしないでおくと不調が長引くことにもつながります。

### 対策は

- ① 温度差や身体の冷えに注意する
- ② 睡眠をしっかりとる
- ③ 水分は常温か温めた物を飲む
- ④ 栄養バランスに心がける  
(からだを温める根菜類もおすすめです)



夏の終わりにしっかりと体調を整え

快適に秋を迎えましょう♪

### ☆すまいるコラム☆

皆さん、醬（ひしお）って、ご存知ですか？  
お醤油のルーツとも言われており、麴・醤油・水を使用して作る発酵食品です。10年前からこの醬のおいしさに夢中になり、毎年大量に作り保存しています。  
お豆腐にかけたり、炒め物やお肉の下味に、上澄みはたまり醤油と幅広く使えます。（日本酒のアテにもなる！笑）  
今年は全ての材料を地元のものにこだわって作ったので、どんな仕上がりか、今から楽しみです(^-^)（関口）

