



岐阜市・タワ-43 2025.7.1
3F ササタケ情報 VOL.187 毎月1回発行

今年の夏は暑くなると言われていますね。夏バテをしないように気を付けましょう！
夏バテ予防には、いくつか対策があります。●生活のリズムを一定にし、朝に太陽の光を浴びること。●朝食をとる事。●こまめな水分補給と栄養バランスの取れた食事を摂る。
●適度な運動を意識する。十分な睡眠と休養をとる等…。
無理をせず、この暑い夏を乗り切りましょう!!



サンビレッジ岐阜
HPはこちら

〒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



6月27日(金)健康講座



今回は、ささいなお口の老化から、お口の機能の低下にいたるサインについてお話しさせていただきました。
大事なことは、そのサインに気づき、その予防を日常生活の上で行うこと！皆さんと、少しでもお口の体操をして、お口の健康に感心を持っていただき、充実した講座になりました。
皆様が、笑顔で健康に過ごして頂けるのが、なによりです。沢山の方に参加して頂き、ありがとうございました。
(歯科・オーラルクリニック 森先生)



安気にいこまいかシリーズ 「あんきに のんきに アンキーノ」



今回は、「あんきに のんきに アンキーノ」ということで、アロマの香りを体験し、セルフハンドマッサージを体験して頂きました。
参加された皆様のほとんどが、ご用意したハーブティーを初めて召し上がり、良い香りで美味しかったと大好評でした。皆さんに、リラックスした時間を過ごして頂きました。ご参加いただき、ありがとうございました。
(アンキーノ 坂野)



今月の事業所紹介 NO.43

シティタワー・訪問看護ステーション



夏休み恒例企画！小学生のお仕事体験がいよいよ開催！
訪問看護では、看護師とリハビリ職（理学療法士・言語聴覚士）の体験ができます。
利用者さんと交流しながら本物の道具を使って看護師やリハビリ職になりきろう！
皆様のご参加お待ちしております！
(訪問看護スタッフ一同)

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!!



販売日時：月曜日・水曜日・金曜日（週3回）
16：30～売り切れ次第終了
金額：1パック 250円

7月のお惣菜おススメ!!



7/18 (金) 筑前煮
7/25 (金) たらこのマカロニグラタン
7/30 (水) まるごと茄子のグラタン



皆様のお越しをお待ちしております!!



7月9日(水)健康講座



「熱中症後遺症」 熱中症対策 あなたは大丈夫？

日時：7月9日(水) 14:00～14:30
場所：3階 まなびる一む
担当：訪問看護ステーション
※健康ドリンク 試飲あります！
皆さん、気軽にご参加下さい

