

はなみずき

令和3年 7月号
高志の郷デイサービスセンター
<http://www.fukuhoukai.jp/>

マスクと共に過ごす二度目の夏が近づいています。暑い日が続くと注意しなければならないのが熱中症です。自粛生活による運動不足やマスクを外す煩わしさから水分補給を控えがちになることなど、生活の変化によって熱中症のリスクは高まっているという指摘があります。外出の機会が減り、自宅で過ごす時間が延びている人や運動をする機会が減っている人はちょっとした運動でも熱中症になる恐れがあるのです。

簡単にできる熱中症予防に効果的な4つの方法として

1、冷たい流水で手首までしっかり洗う

ウイルスを洗い流すと同時に、血管が皮膚に近い手首を冷やすことで効果的に体温を下げる効果がある。

2、ぬれたタオルで顔や頭を拭く

顔や頭、首を冷やすと体温が下がりやすい。また水分が蒸発する際にも熱を奪う。

3、定期的に水分を摂る

「喉が渴いたら」ではなく食前、食後、入浴前後、寝る前など時間を決めて水分を摂るようにする。スポーツドリンクがおすすめ。

4、エアコンを使う

室温が28℃を超えたら冷房をつける。
まだまだ暑い日々が続きますが熱中症に注意して元気に過ごしましょう。

機能訓練指導員 坂田 慎吾

基本理念

一、高齢者の生活と人権を尊重し、公正で開かれた施設運営に努めます。

二、高齢者が地域で安心して生活を送ることが出来る拠点施設となるように努めます。

三、施設は、利用者の社会生活の場として位置づけ、安全で安心した日常生活を送ることが出来る環境づくりに努めます。

四、職員は、常に満足のいただけるサービスが提供できるように励み、地域社会活動にも積極的に関わり、地域から求められる施設となるように努めます。



7月お誕生日の方

吉田タカ子様

藤田早智子様

高田貞子様

指中よし子様

おめでとうございます!

8月の行事予定

- ・カレンダー作り
- ・壁画作り
- ・フク夏祭り

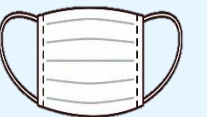
※予定は変更になる場合があります。

~新型コロナウイルス感染症対策のお願い~

- (1) サービス利用日の朝検温し、37.5度以上の発熱がある場合、ご利用はお断りさせていただきます。発熱後、1週間はお利用をご遠慮いただきますようお願いいたします。
- (2) ご利用中はマスクの着用をお願いいたします。
- (3) ご利用中に体調不良を認めた場合は、ご家族に連絡いたします。お迎えをお願いいたします。
- (4) 主介護者や同居のご家族様が県外へ行かれた場合、または感染拡大地域から来県された場合は、当事業所にご連絡、ご相談くださるようお願いいたします。状況に応じて対応させていただきます。

~マスクの着用と予備マスク持参のお願い~

マスクの着用を忘れて来られる方が増えています。カバンに予備のマスクを持参されますようお願いいたします。ご利用中は、忘れずにマスクの着用をお願いいたします。



☆お昼ご飯紹介☆



6/19(土)全国味巡り⑥京都

- ・漬物ちらし
- ・にしんそば
- ・鱧の西京焼き
- ・湯葉の三色巻煮合わせ
- ・ねりきり



レッツエンジョイ！ Rainy Day！



カエルのジャンプ
ペットボトルで作った土台にカエルをセットして飛ばします。上手く蓮の花や葉の上に載ったら点数ゲット！



おやつは抹茶フリン



逃がすな、おたまじゃくし引網漁のように輪っかを投げておたまじゃくしを引き寄せます。金色のおたまじゃくしは、なんと点数5倍！！



6月行事は Rainy Day！

梅雨を皆で楽しんでじめじめとした空気を吹き飛ばそう！！



カレンダー作り

7月のカレンダーは朝顔。
折紙できれいに作っていただきました！



ゲーム

傘で作った的を目掛けて… えいっ！！



園芸作業

かぼちゃ、すいか、へちまに瓢箪。
実がなるのが楽しみです♪
朝顔は何色の花が味かな？



大きくな～れ

