

《 7月の誕生者 》

- ・高島 スイ子 さん
- ・門馬 紀一郎 さん

～ 誕生日おめでとうございます ～

《 7月の予定 》

- ・体重測定 月初め
 - ・誕生会 随時
 - ・避難訓練 17日(月) 火災想定
 - ・七夕 7月2日(月)～7月7日(土)
- 短冊に願いを書き、七夕飾りを作ります。また、『赤い糸ゲーム』を行い、利用者さんとの交流を図ります。



《 家族会を行いました 》



6月16日に家族交流会を行いました。高齢者疑似体験や様々な情報交換ができ、とても有意義な時間でした。これからもご家族の方と相談しながら安心して利用できるデイサービスを目指していきたいと思っております。ご参加ありがとうございました。

《 寄贈 》

- ・太田 小関さん お花
- ・南町 大井さん お花
- ・太田 高島さん お花
- ・本陣前 飯崎さん お花
- ・牛来 武山さん お花
- ・太田 高島さん おむつ

～ ありがとうございました ～



熱中症に要注意!

暑さが厳しくなってくると、ニュースや新聞などでも『熱中症』という言葉が毎日のように出てきます。熱中症は、炎天下で過ごすことだけが原因ではなく、屋内や日陰、曇りの日や夜間帯でも多く発生しています。また、発症者の半数が高齢者で、7月上旬から8月にかけて発症者数がピークを迎える傾向にあります。ご自宅でも注意して過ごしてください。

効果的な熱中症対策は?

「水分補給」と「暑さを避ける」

ことが予防のポイントです。

<p>こまめに水分を取る</p> <p>夜寝る前や朝起きた後、食事の前後、テレビを見た後など、こまめに水分を取りましょう</p>	<p>涼しい服装で過ごす</p> <p>綿や麻などの天然素材やドライ素材の吸汗速乾性に優れた服を選びましょう</p>	<p>温度計で室温を確認する</p> <p>目立つところに温度計・湿度計を置いて確認しましょう。冷房・除湿器を活用し、温度は28度以下、湿度は60%以下を保ちましょう</p>
<p>水分の多い食事を取る</p> <p>煮物や汁物など、水分を多く含んだ料理を食べ、食事でも水分を取るようにしましょう</p>	<p>お風呂に入る</p> <p>ぬるめのお風呂に入って汗をかくと、体にたまった熱を逃がすことができます。シャワーを浴びたり濡らしたタオルで体を拭いても、体温を下げる効果があります</p>	<p>涼しい施設を利用する</p> <p>自宅で冷房を使うのが難しい場合、スーパーや図書館など、涼しい施設を利用するのも良いでしょう</p>

レクリエーション大会



旗揚げゲーム

楽しく身体を動かし、気分転換を図るため、レクリエーション大会を行いました。旗揚げゲームでは、「赤上げて、白上げて、赤下げないで、白下げないで!」と、職員の声に合わせて皆さん赤白の旗を、聞いて・考えて・上げたり下げたり、心身を刺激しました。



準備運動



その後の玉入れでは、「よーいスタート」の合図で籠にお手玉を入れて競争をしました。ジメジメした梅雨の時期を吹き飛ばすかのように大きな声をだして楽しく参加されていました。



玉入れ

マジックショーがありました

先日、ボランティアの福田さんがマジックショーや切り絵を披露して下さいました。震災後毎年のように来てくださいます。今回も色々な志向を凝らし皆さんを楽しませて下さいました。ありがとうございました。



お花をいただきました

聖愛こども園の園児の皆さんが、色とりどりのお花を届けてくださいました。手書きのメッセージも一緒にいただき、ほっと心が暖かくなりました。お花はホールに飾り楽しみました。

ありがとうございました。

