



デイサービスセンター 美空の郷 便り - 令和元年 8月号 -

虫単時雨が辰かに降り注ぐ季節となりました。

お変わりございませんか
テレビのニュースでは熱中症注意報が発令されています
厳しい暑が続きます健康にはくれぐれもご注意ください。



7月行事報告



7/5(金) おやつレクリエーション
七夕ゼリー作り。

・冷たくてすずしい美味しいゼリー
ができていただきました。



7/9(火) 豊浄喜会・いずは&土ゆり様
・盆踊りを皆様と踊りました。

7/24(木) あみ物ボランティア様

7/31(木) オカリナ・ボンズ様

【熱中症を予防しましょう】

熱中症は高温多湿の環境に体が適応できない事によって起ります。特に高齢者の方は湿度に対する
感覚が低下するため体の温度調節がうまくできず熱中症になりやすいと言われています。熱中症は
屋外だけでなく家の中にもなるため以下の事に注意し安全に過ごしましょう。

- ① 暑さを避ける ・エアコンや扇風機を使い室温が26~27℃になり湿度調節する
- ② 日差しを避ける ・外出時は帽子を被ったり日傘を差すなど直射日光をさける
- ③ 水分・塩分を取る ・のどのかゆみを感じなくても小まめに水分を取る
(麦茶・経口補水液・スポーツドリンクなどが良い)
・多量の汗をかいた時は水分と一緒に塩分も取る
(塩あめ、スポーツドリンクなどが良い)

④ 暑さに負けない丈夫な身体を作る

- ・散歩や室内でのストレッチなどの適度な運動を普段から
汗をかき暑さに慣れる様にする
- ・バランスの良い食事・十分な睡眠をとる 体調管理をする



- 8月行事予定 -

8/前年 アロハフレンズ

8/24(土) まさ&めぐ様

8/14(木) あみ物

8/中頃 ハンドマッサージ

発行者 

デイサービスセンター
美空の郷

Tel 0574 27 1205

FAX 0574 27 1206

