

ショートステイ 七夕飾りづくり

ショートステイでは、6月に七夕飾りを作成しました。柔らかいお花紙を折った花びらを開いたり、お話しながら楽しく作業しました。皆様とても器用で、あっという間に作り終わられました！職員の手作りの笹に、皆様の願いを書いた短冊を飾り、綺麗な七夕飾りが完成しました。



浄信館通信

第174号

令和3年 7月発行



6月20日(日)、南部町までさくらんぼ狩りに出かけました。今年は春の霜の影響で不作が心配されていましたが、現地のさくらんぼは真っ赤で鈴なりになっており皆様大喜び。品種もたくさんあり、皆さんそれぞれ好みのさくらんぼを選び、手に取っていました。「もうお腹いっぱい」と言いながらも目の前の美味しそうなさくらんぼを見ると手が止まらず、時間いっぱいまで召し上がっていました。皆さんの食欲にびっくり！旬の食べ物は季節も感じられて本当においしいですね。また来年も一緒に行きましょう。

コロナウィルスの感染予防対策として、浄信館へお越しの際はマスク・手指の消毒の徹底をお願いしております。引き続きご協力お願い致します。

[デイサービス・ショートステイ・居宅介護支援]
株式会社 コサカ・ライフサポート

ケア・ステーション **浄信館**

〒039-1102 八戸市一番町2丁目3番地12
TEL : 27-6844 FAX : 27-7451

デイサービス イベント

6月6日 蕪島ドライブ



最高の天気ね



良い魚がたくさん

6月20 さくらんぼ狩り



農園に到着しました



たくさんなってるね



これが赤くて
おいしそう



ずいぶん高い
所にあるなあ



8月 行事予定

【訪問販売(予定)】

- ・ 水曜日 宅配パン(ヘルポーイ)
- ・ 火・木曜日 ヤクルト

【デイサービス・イベント】

- 7月 4日(日) ぐれっとあじさいツアー
- 7月 18日(日) バラ園ドライブ ※予定です。

熱中症予防のためにできること

7月に入り、だんだんと暑さが本格的になってきましたね。そこで注意しなければならないのが脱水や熱中症です。特に高齢の方は体温調整機能の衰えなどから熱中症になるリスクが高いため、適切な予防や対策を行い、元気にこの夏を乗り切りましょう。

熱中症のリスクが高まる注意が必要な時期や場所

梅雨の晴れ間や梅雨が明けてすぐ、しばらく涼しい日が続いた後急激に暑くなった日には注意しましょう。熱中症は強い日差しが当たる屋外や、駐車場に止めた車の中、浴室やトイレ、寝室など、家庭内の風通しの悪い室内でも起こりやすくなります。

熱中症を予防するために気を付けるべき3つのポイント

①暑さを避ける

外出時は日陰を歩く、帽子や日傘を使う、室内では直射日光を避ける。
※エアコン使用時は、冷風が直接人に当たらないように注意が必要です。
体に負担をかけないためにも、室内の気温を下げすぎない(24℃以下にはならない)ようにしましょう。涼しい部屋から暑い屋外などに出たときに、急激な気温差に体が適応できず、めまいや気分の悪さなどが引き起こされることがあります。

②服装を工夫する

吸水性や通気性の良い生地、襟ぐりや袖口のあいたデザインのものを選びましょう。暑いからといって服を着ないのは逆効果です。衣類は、汗を吸って蒸発させるのを助けるほか、直射日光の熱や紫外線から肌を守る役割も果たしています。

③状況や場面に応じてこまめに水分補給をする

- ・ 日常生活や軽い運動を行うときには…ミネラル入りの麦茶や水
 - ・ 風邪の時の水分補給には…スポーツドリンク
 - ・ 下痢や嘔吐・脱水症状のあるときには…経口補水液
- ※高齢者の方々は、料理や汁物から水分を摂るよう心がけましょう。
コップ1杯の水を1日に6~8回飲むことが望ましいです。

