

こころに ごちそう新聞

2022年

6月号

発行元

医療法人社団 真佑会
デイサービス
心のごちそう

〒071-8122
旭川市末広東1条3丁目2-27
☎ 0166-50-1155

ブログでは、日々の活動の様子について書いています。
ぜひご覧ください。



早くも「涼」を。

徐々に夏が近づいてきている気がする今日この頃。
心のごちそうでは去年大好評だった手作りアイスレクを今年初開催しました。

なんとこの日は気温27℃という、まさに『アイス日和』。自分好みにチョコを掛けたり、おかわりをしたりと、甘くて冷たいアイスクリームに皆様の笑顔が眩しいひと時でした。



熱中症に注意

気温が20℃以上になる日も増えてきた今日この頃。
夏がすぐそこまでやってきており、そうすると熱中症や
脱水症状に注意が必要です。△
水分補給と、体調管理に気を付けて、元気に
心のごちそうに通いましょう。

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪かったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いてなくても こまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり **1.2L(1.2リットル)** を目安に
- ペットボトル 500mL 2.5本
- コップ約6杯
- 1時間ごとに 入浴前後や起床後も コップ1杯 必ず水分補給を
- ・大量に汗をかいた時は **塩分** も忘れずに

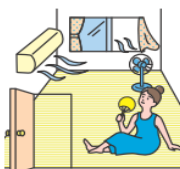


エアコン使用中も こまめに換気をしましょう (エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていない

- ・窓とドアなど **2か所** を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

- ・換気後は、エアコンの温度を **こまめに再設定**



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で **適度に運動** (「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で **毎日30分程度**)



- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず **自宅で静養**

2022年 6月 レク予定表

月	火	水	木	金
♪ 今月の歌 ♪ 【ここに幸あり】		1 脳トレ	2 テーブルゲーム	3 カラオケショー
6 脳トレ	7 絵手紙	8 運動レク	9 ごちそうソング	10 脳トレ
13 書道	14 制作レク	15 ごちそうソング	16 運動レク	17 テーブルゲーム
20 ごちそうソング	21 カラオケショー	22 おやつレク	23 手作りアイス会	24 運動レク
27 書道	28 脳トレ	29 テーブルゲーム	30 脳トレ	

※ オレンジ色のレクは午後から行う予定となっております。

おやつレク

6月22日(水) 14:00~

6月のおやつレクは「クレープ」！
お祭りでも大人気のクレープを、
デイサービスで食べることが出来ます

ご利用希望の方は、佐々木までお知らせください。



GW中に行ったカラオケショーでの1枚。

職員のきらびやかな衣装で盛り上がりました。

今月の一枚



☆☆☆☆☆☆☆☆ 心のごちそう 空き状況 ☆☆☆☆☆☆☆☆

月	火	水	木	金	定員30名 となります。
3名	5名	8名	1名	1名	

