

## 祝100才

川口ヒサ子さんは、  
5月18日に100歳を迎えました。

百寿



通所でお祝いし、座りながら踊りを  
楽しみました。

紀寿

## 七夕☆

6月から七夕の短冊や願い事を書き、  
7月にみんなで楽しく飾り付けをしました  
皆さん、ご協力ありがとうございました。



夏本番となり暑い日が続いています。当施設では、水分補給や室温管理に  
気を配り熱中症対策を行っています。

### 《熱中症対策の5原則》

1.暑さを避けましょう→エアコンや扇風機を適切に使いましょう。



2.こまめに水分補給をしましょう→一度に大量に飲むと体内に吸収されにくいいため少量  
ずつこまめに飲むようにしましょう。

※水分を十分に摂取しないと脱水症状や熱中症、便秘、脳梗塞や心筋梗塞の高まるなど様々な  
健康上の問題が生じる可能性があります!集中力、思考力の低下、肌や髪乾燥、免疫力の低下  
などを引き起こす可能性があります!!

3.涼しい服装を心がけましょう。→通気性の良い素材(吸湿性や速乾性に優れた素材)を  
選び、出来るだけ薄着で過ごしましょう。



4.体調管理をしっかりしましょう→睡眠を十分にとりバランスの良い食事を心がけ  
ましょう。体調が悪い場合は必ず早期受診し体調を整えましょう!!!

5.無理をせず適度に休憩を取りましょう→体調が優れない場合は運動や激しい活動を  
控え休息をとりましょう。

## お知らせ

風邪症状、咳、体調不良などがある場合は念のため通所の利用を控えて頂くようお願いしています。  
感染予防のためマスクの着用も引き続き、ご協力よろしくお願い致します。

随時見学可能です。ご相談・介護の悩み等ございましたらお気軽にスタッフまでお声掛け下さい。