



つくしの郷からこんにちは 8月



夏本番を迎え、猛暑日が続いています。熱中症にならないように水分補給、塩分補給、十分な休息を取りながら暑さを乗り切ってください！

今月のつくしの畑

つくしの郷の畑では、春に植えた野菜が収穫できるようになり、さっそく調理し昼食で食べていただきました。

「おいしいね！」「まだ取れるの？」と好評をいただきました

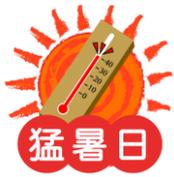


つくしのレクリエーション



牛乳パックとティッシュの空き箱で制作したテーブルホッケーを行いました。はじめはピンポン玉を弾くことに苦戦しながらも、何度か練習するうちにコツを掴み、白熱したラリーを繰り広げていました。「そらいけ！」「どうだ！」と言った活気溢れる声がつくしの郷に響いていました。

7/11に職員のリクリエーション研修を行いました。つくしの郷のリクリエーションでさらに喜んでもらえるよう、職員一同アイデアを出し、盛り上げていきたいと思っております！



熱中症にご注意ください！

今年も猛暑日が多く、熱中症になる方が多くなります。熱中症予防として、以下の事に注意して過ごしていきましょう！

○こまめな水分摂取や塩分摂取

夏場は喉が渴いたと感じる前にこまめに水分補給することが大切です。ご自宅でも簡単に作る事ができるドリンクを紹介します。是非作ってみてください！！



熱中症予防ドリンク

- ・砂糖…大さじ4と1/2
- ・塩…小さじ1/2
- ・水…1000 ml
- ・お好みでレモン

○食事

食事はとても大切です。夜、寝ている間にたくさんの汗をかいているため、朝起きたときには水分と塩分が不足した状態になっています。朝食をしっかり食べて一日を元気でスタートさせましょう！！



○暑さ対策

部屋の温度や湿度が高いと熱中症のリスクが高まります。窓を開けて風通しを良くしたり、エアコンや扇風機などを使用して暑さ対策が大切です。また、タオルで保冷剤を包み首に当て、体温を下げることも効果的です！

連絡事項

お手元に介護保険負担割合証が届きましたら、8月19日までにつくしの郷へお渡しください。よろしくお願いいたします。

デイサービスセンター つくしの郷
塩尻市広丘堅石 2150-2 電話:0263-54-0294
発行: 令和 6年度 8月 (担当:竹村・横林)