

さくらいだより

夏号

デイサービスさくらい 令和7年7月発行

4月から6月のご利用者さんの活動内容を紹介します。

例年よりも早い梅雨入りとなりました。湿度が高く、気温も30°Cを超える日も多くなり、体調管理が大切となっています。特に高齢者は熱中症にならないように室内温度の調整や水分補給に努めましょう。

今年も花見の名所に出かけました。



鯉のぼりやカーネーションの作品作り。上手に完成しました。



午後のひと時、皆さんで
ゲームを楽しめます。



「鈴の会」の皆さんがあそびと歌を披露されま
した。皆さん手拍子で楽しめました。



🌟🌟🌟 お誕生日おめでとうございます 🎂🌟🌟

4月 松岡 崑さん 横山ミツ子さん 竹内はな子さん

5月 内山正弘さん 園家正子さん 長田一子さん 渡邊春枝さん

6月 飯野政子さん 山保月夫さん 西坂美都子さん

高齢者のための熱中症対策

室内ではエアコンや扇風機を上手に使いましょう（体に直接あたらないように調整を）

こまめに水分を補給しましょう（1日あたり1.2ℓ）（持病をお持ちの方は医師に相談を）

高齢者は特に注意が必要です

- 1 体内的水分が不足しがちです（老廃物を排出する際、たくさんの尿が必要です）
- 2 暑さに対する感覚機能が低下しています（のどの渇きに対して鈍くなっています）
- 3 暑さに対する体の調整機能が低下しています（体に熱がたまりやすくなっています）