

# おがわ便り 7月号

いずみ介護サービス  
おがわデイサービス

東近江市小川町3317  
電話：0748-42-1777  
<http://care-net.biz/25/izumikaigo/>

空を見上げると、青い空とキラキラした日差しが真夏のように感じられますね。今年の夏も猛暑が予想されますので、暑さ対策をしながら、元気に過ごしていきたいと思います！

## おがわ農園

サツマイモの苗植えやジャガイモの収穫をされました。採れたてのジャガイモを使った【おやき】をおやつに作って下さいました。とっても美味しかったですね♪夏の間は畑の活動はお休みになりますが、秋の収穫は一緒に楽しみましょう！



たくさん採れました！



## 園芸活動

プランターに、色とりどりのペゴニアやキンギョソウの苗、ひまわりの種を植えて下さり玄関に置かせて頂いています！みなさん見て下さいね🌸



## 6月生まれのご利用者様



お誕生日  
おめでとう  
ございます！

## 熱中症に気をつけましょう！

高齢者は、若年者に比べて体内の水分量が不足しており、熱が身体こもりやすいです。また、暑さやのどの渇きに対する感覚も鈍くなってきてますので、特に注意が必要です！

### ① 暑さを避ける

室内では：扇風機やエアコンで温度調節（部屋に温度計をおき小まめにチェック、室温は28℃以下にしましょう。※エアコンの風は直接当たらないように注意しましょう。）

屋外では：暑い時間帯の外出は避け、涼しい服や帽子の着用し、日傘も活用しましょう。（※2m以上離れている・十分な距離であれば熱中症を予防のためマスクをはずしましょう）

### ② 小まめな水分補給

喉が渇いていなくても、1時間1回コップ1杯の水分をっ！！一日あたり1.2L（コップ約6杯分）を目安にしましょう。

※起床後や入浴前後にコップ一杯の水分を！

※当施設では入浴後にスポーツドリンクをご用意しております。

めまい、立ちくらみ、足のつれは熱中症の初期症状です。早めに涼しい所へ移動し、水分補給と静養をしましょう

