

ひまわり通信 8月号

🍴グルメデー🍴

押し寿司 & 瓦そば ~和風のグルメへようこそ~

日	月	火	水	木	金	土
				1日 将棋 トランプ	2日 書道 トランプ	3日 トランプ 全体レク
4日 休み	5日 将棋 トランプ	6日 書道 トランプ 全体レク	7日 書道 トランプ	8日 将棋 トランプ	9日 書道 トランプ 全体レク	10日 グルメデー トランプ
11日 休み	12日 将棋 トランプ 全体レク	13日 書道 トランプ	14日 書道 トランプ	15日 将棋 トランプ 全体レク	16日 書道 トランプ	17日 トランプ 全体レク
18日 休み	19日 将棋 トランプ	20日 書道 トランプ	21日 書道 トランプ 全体レク	22日 将棋 トランプ	23日 書道 トランプ	24日 トランプ マジックショー
25日 休み	26日 将棋 トランプ	27日 書道 トランプ 全体レク	28日 書道 トランプ	29日 将棋 トランプ	30日 書道 トランプ 全体レク	31日 書道 トランプ

熱中症とコロナに気をつけよう！

梅雨が終わり、夏本番。今年も、例年にない暑さが続いていますね💦

この時期に一番気をつけなくてはならないのは、何と言っても『熱中症』です。最近、ひまわりの朝の健康チェックでは、梅雨ごろから、特に血圧の低い方が多くおられます。暑いと体の水分が外へ出て、体内の水分が不足し、水分をとらないと血液の水分量も少なくなり、血圧は下がります。こまめに水分をとらないことによる『脱水』を起こしていることが予測されます。高齢者は元々、①体に含まれる水分が少ない②喉の渇きを感じにくい③頻尿を気にして水分をとらない④体温調整がしにくく暑さを感じにくい、などがあり、脱水や熱中症になりやすい、また、重症化もしやすいと言われています。今年も暑い夏を乗り切るため、**適度にエアコンを使い、こまめな水分補給(喉が渴く前に)をして、脱水、熱中症の予防にこころがけてください**ね。また、今コロナが大流行しています。コロナ対策もしっかり行ってくださいね☆彡

曜日別定員空き状況 7/29 現在 定員 35名

月	火	水	木	金	土
2	6	4	8	0	4

送迎・昼食・おやつ付無料体験利用実施中！
☆お気軽にお問い合わせください☆

ふれあいセンター協同 **デイサービスセンター ひまわり**
〒731-0113 安佐南区西原9丁目8番22号 (ふれあいセンター協同2階)
TEL: (082) 874-4085 FAX: (082) 874-4093 管理者: 鬼塚
* 写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族の了解を得ています。