



つばき便り



第110号
令和4年
8月10日発行

★ ご案内 ★

見学・相談・申し込みなど随時受け付けております。お気軽にお問い合わせください。お待ちしております。
担当：松田
☎(0838) 24-4128

毎日のように熱中症警戒アラートが発令されています。記録的な猛暑が続いておりますが、みなさん体調はいかがですか。まだまだ暑い日が続きます。水分補給、塩分補給、甘味補給などの熱中症対策をしっかりと、元気に残暑を乗り切りましょう。

7月の行事

7月は誕生日会や吉賀洋品店販売会、参議院選挙の不在者投票や藍場川の座談会がありました。

誕生日会

13日に誕生日を行いました。7月は2名の方が誕生日を迎えられました。おやつの水ようかんを、みなさん美味しく召し上がっていました。「水ようかんを食べたら、夏ってかんじがするねえ」と話されていました。また、七夕ということで短冊に願い事を書いてもらいました。みなさん素敵な願い事を書かれていました。

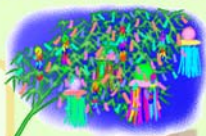


おいしいよ～

七夕の願い事♪

夏を感じますねえ

健康第一



腰が痛く歩くのが辛いから～

～7月生まれの方々～ HAPPY BIRTHDAY



大島久子様 服部啓子様
おめでとうございます

日々の様子



洗濯機は、お掃除が楽なように～

この場所は、お掃除が楽なように～

ちよっと試着してみよう

藍場川座談会

20日、藍場川ユニットの座談会を行いました。座談会では事前アンケートをもとに、みなさんの旅行先での思い出などをお聞きしました。



レモンティが冷たくておいしい

短冊に願い事を込めました

思い出話に花が咲きます

日々の様子



藍場川の風景

夏の思い出を話そう

金魚作り

お楽しみですよ

8月

行事予定

- 1日 理容、花火大会
- 6.7日 七夕まつり
- 8日 美容
- 10日 誕生日会
- 17日 田床山座談会
- 15日 理容
- 24日 夏祭り

今月の雑学

～熱中症について～

①熱中症とは？

熱中症は、毎年7月から8月に多く発生します。周りの温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなることが原因で起こります。はじめは、めまいやだるさ、気持ち悪さなどの症状が現れます。重くなるにつれて吐き気を強く感じたり、意識障害をきたしたりすることがあります。私たちの体は、血管を広げて外気に体内の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、気温が高いと体内の熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。

②熱中症を予防するには

- (1) 暑さを避けましょう
- ・感染症予防のため換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動を。

(2) こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。目安は1日あたり1.2リットルです。たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクなど塩分を摂るようにしましょう。

③熱中症が疑われる場合には

すぐに風通しのいい日陰や冷房の効いた室内など涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめたり、ぬれタオルをあてて体から熱を放散させ冷やします。冷たい水を飲んだり、たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクなどで塩分を補給するといいでしょう。自分の力で水が飲めない場合や、意識障害が見られる場合は、すぐに救急車を呼んでください。

室内でも熱中症は起こります。ケアハウスでも室温や水分補給に気を付けながら熱中症予防を行っています。