

紫陽花散歩

6/9(月)~21(土)

今年の関東甲信は、平年と比べ、やや遅い梅雨入りとなりました。
また、梅雨入りはしたものの、6月16日から連日、東京都では、30℃を超える晴天が続きました。猛暑の為、「紫陽花散歩」は数日しか実施できませんでした(;▽;)

6月と言えば、「梅雨」や「紫陽花」を連想しますね。
今年も、午後の余暇活動の時間を利用して、「土方クリニック」まで紫陽花を見に行きました!!
また、ロベリアの玄関横に咲いた紫陽花は、とても大きく、見て驚き、触れて驚きました。
※右写真(2点) ロベリアにて

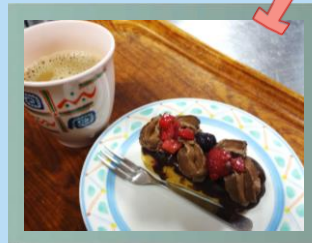


デイケアの廊下にて掲示中!!
頑張って、やってみてください。



6月の活動

- 1: 11日、27日 さるび~喫茶
エクレアとお好きなドリンク(4種類より)
- 2: 工作 ①
(左) アクアリウム
(右) キャップハット
- 3: 工作 ② 廊下の壁画/紫陽花



『熱中症に関して』

高齢者はなぜ熱中症になりやすいのか?
適切な対策を講じることが重要です。

【高齢者が熱中症になりやすい理由】

- 体温調節機能の低下: 高齢者は体温を調節する機能が低下しており、暑さを感じにくくなります。
- 水分補給の不足: 喉の渇きを感じづらく、水分補給が不足しがちです。
- 汗腺の機能低下: 汗をかく能力が低下し、体温を下げるのが難しくなります。

【高齢者の熱中症対策】

- 適切な室内温度管理: 室内の温度は26~28℃が理想とされています。
- こまめな水分補給: 定期的に水分を摂取することが重要です。
- 服装の工夫: 汗をかいた際に熱がこもらないように、通気性の良い服装を選びましょう。

室温をこまめにチェック



のどがかわく前に水分をこまめにとる



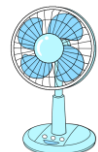
無理は禁物! 適度に休憩を。



急に暑くなる日は注意しておく



天気予報をチェックしておく



7月の行事レク「セタ会」

7月7日(月)8日(火) 13:30~ ※予定

※セタに関するポスターをデイケアの廊下に掲示中です!!

※短冊を用意しておりますので、願いを書いてみませんか♪

予告

お願い