

はくちよう新聞

七月に入ると一気に気温が上がり三十度を超え蒸し暑い日が続くと心配なのが熱中症です。

熱中症予防には、涼しい服装に心掛け食事や睡眠をしっかりとこまめに水分を取ることが大事です。

はくちよう棟では、七月十日に七夕会、スイーツバイキングを実施しました。六種類のスイーツから好きなものを二種類選んで、召し上がって頂きました。皆さん悩みながらも二種類選び「どれも美味しい」とあつという間に完食されていました。

また、七夕を感じて頂くために棟内へ皆さんに書いて頂いた短冊や、七夕飾りを飾っています！どうか皆さんの願い事が叶いますように・・・

7月行事風景



今月の予定
八月七日(日)
夏祭り



お知らせ

夏物の衣類が少ない方、まだない方がいらっしゃいます。持参されない方は、衣替えをお願いいたします。

今回、利用者様の日常生活の写真を同封させて頂きました。利用者様からのコメントも記入してありますので、今後の面会時や電話での返信などでぜひ利用者様への声掛けをして頂ければと思います。

九月行事予定

★敬老会

を予定しております。



栄養科より、夏の脱水対策

体内の水分は主に「水」と「塩分」でできています。そのため、身体の水分不足脱水を防ぐためには水分だけでなく塩分補給も必要になります。毎日の水分補給は水やお茶が基本ですが、お好みの紅茶やコーヒーでも良いでしょう。また、汗のかきやすい夏場や下痢、嘔吐のある場合などは電解質が多く含まれ、水分が効率的に吸収される「経口補水液」をうまく活用することも必要です。心臓や腎臓の病気で治療を受けている人は、水分の取りすぎに注意が必要のため医師に相談しましょう。