

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り
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、
召し上がった頂きました。皆さん
悩みながらも二種類選び「どれも
美味しい」とあっという間に完食
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
参されていない方は、衣替えをお
願います。

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なため
医師に相談しましょう。