



メイプル新聞 8月号

草木の緑も一段と濃くなってきました。春先に庭に植えた苗や種は毎朝・夕に水やりしきれいに花咲きました。花を見ると厳しい暑さも癒されますね！！しかし暑さはこれからが本番です。熱中症にならない様にしっかり対策をしていきましょう。




そこで今回は熱中症対策・症状やご紹介したいと思います。



熱中症



- ①のどが渇いていなくてもこまめに水分を摂りましょう。また水分だけではなく塩分も一緒に摂りましょう。
- ②室内温度を適温にしましょう（一般的に26℃～27℃が良いとされています。）
- ③長時間、屋外に居ることは避けましょう。出掛ける際は飲み物を持ち歩き、日傘や帽子を着用して下さい。

- ①目まい、立ちくらみ、顔のほてりは熱中症の初期症状です。その他、一時的に意識が遠のいたり腹痛などの症状が出る場合もあります。
- ②こむら返りといった足をつるなどの症状や筋肉痛、けいれんが起る症状があります。
- ③体のだるさや吐き気、体がぐったりし力が入らない症状がある。吐き気や  おう吐、頭痛など伴う場合があります。



※このような場合は重度の熱中症にかかっている恐れがあります！！
呼びかけに反応しない、まっすぐに歩けない症状がある場合は医療機関に受診しましょう

※今、紹介した事は全ての情報ではありません。人によって症状が異なる場合がございます。また熱中症に関わらず、体に異常がありましたら、早めにご家族・医療機関等に相談受診するなどの対応をおすすめします。

楽器作り

7月の工作クラブは楽器作りをしました。ペットボトルをシールやリボンで飾りつけ、ティッシュの空箱に折り紙を貼ったり、割りばしにクルクルと色紙を貼って楽器に変身させていきます。作った楽器は来月の夏祭りで利用者様と一緒に何かをします！何を行ったかはブログと次回の通信で報告します。お楽しみに！！



七夕会

7月6日(木)7日(金)は七夕会が行われこの日はお食事・おやつも七夕一色となりました。彦星様と織姫様の飾りやきらりと輝く吹き流しと共に写真撮影をし、喜んでいただけただけの方、照れて恥ずかしそうにされていた方がいらっしゃいましたが皆様笑顔で映られていました。皆様の願い事が届くようにと七夕の歌も合唱しました。どうか届きますように・・・☆

その後はサイコロを回して、出身地や好きな食べ物を発表して頂くゲームをして、時間いっぱい七夕を楽しみました。



ミニ運動会

微風様



今月も紅組・白組に別れてミニ運動会が開催されました。競技は借り物競争です。紙に書かれた「柄のある靴」や「英語が話せる人」など探して一緒にゴールします。応援合戦も盛り上がりました。

メイプル恒例の微風様が来訪され、民謡、尺八やマジックショーがあり楽しいひと時を過ごし最後は盆踊りで締めくくられました。



☆☆夏祭りについて☆

3年に渡りグループホーム楓と共同で夏祭りを行って参りましたが、今年からはメイプル内で行事の一環として夏祭りを行うことになりました。そのため、今までご家族様もご参加頂いておりましたが、利用者様のみでの参加になりますのでご了承下さいませ。



8月散髪予定

4日(金) 9日(水)
17(木) 22日(火)
28日(月)



8月行事予定

5日(土) フラダンス
18日(金) 夏祭り前日際
19日(土) 夏祭り
予定 工作クラブ
お話しポケット様



発行元：メイプルケア大宮デイサービスセンター