

医療法人岐阜勤労者医療協会 こがねだデイサービス

デイ便り 7月号

地域密着型通所介護・介護予防通所介護
事業所番号 2190200226
住所 関市上白金511
TEL:0575-29-6263
発行責任者 酒井貴美子

汗ばむ季節がやってきました。一日の気温差で暑さに身体がついていけない、何となく身体がだるい... そんなことを感じる日が多いかもしれませんね。

高齢になると温度に対する感覚が低下するため、体温調節が上手くできず熱中症になりやすいと言われています。屋外だけでなく家の中でもなります。

エアコンや扇風機を上手に使い温度調節をしましょう。

外出する時は、帽子を被ったりして直射日光を避けましょう。

喉の渇きを感じなくても小まめに水分を取りましょう。(麦茶・スポーツドリンク等)

散歩や室内での体操など適度な運動で普段から汗をかき、暑さに慣れるようにしましょう。

普段からバランスの良い食事や十分な睡眠をとって、体調管理をしましょう。

以上の様な事に注意しながら安全に過ごせるといいですね。

★お盆は休まず営業しています！夏祭りを計画していますのでお楽しみにして下さいね。

デイサービスの中は夏がいっぱいです



こがねだデイサービス

8月



行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				棒ゲーム	棒ゲーム	箱ゲーム
4	5	6	7	8	9	10
お休み	箱ゲーム	ひもゲーム	ひもゲーム	輪っかゲーム	輪っかゲーム	昭和の歌
11	12	13	14	15	16	17
お休み	夏祭り	夏祭り	フルート演奏	夏祭り	夏祭り	夏祭り
18	19	20	21	22	23	24
お休み	9月のカレンダー	9月のカレンダー	絵手紙	絵手紙	お手玉ゲーム	お手玉ゲーム
25	26	27	28	29	30	31
お休み	風船ゲーム	師弟コンビの歌とピアノ	カードゲーム	昭和の歌	風船ゲーム	カードゲーム
* 足浴は随時行います。						