

# 8月 ふれあいだより

1か月近く続いた梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。最高気温が35℃をこえる「猛暑日」と呼ばれる日が続いたり、全国の最高気温が岐阜であったりする日もあります。今年は全国的に平年より暑いとも報道されていますので、1日を通して冷房設備を活用して過ごし、熱中症などには十分お気を付け下さいね。

ホールを活用して  
機能訓練を実施しています!

フロアから入口ホールまで機能訓練も兼ねて少し歩き、バンドを使用した体操などの一部の機能訓練を行っています。ホールは広いので身体を動かしやすい、好評です◎



## 8月の行事予定

- 1日 (火) 音楽療法
- 2日 (水) 夏祭り
- 3日 (木) 夏祭り

夏祭りはボランティアさんも来所される予定です♪また、参加1日につき300円を、8月の利用料と一緒に引落させていただきます。お願いいたします。

## ふれあい農園 vol.4



春に種まきをした野菜や花たちが大きくなり、ナスやトマト、オクラは収穫することができました! ひまわりや百日草なども咲き、見頃を迎えました❀



熱中症対策のために

### 自宅でできる経口補水液の作り方

#### 材料

・水… 1L・塩… 3g・砂糖… 40g・レモン果汁… 大さじ1杯程度 (お好み)

#### 作り方

1. 水に塩、砂糖を加え混ぜます。2. 溶けるまでしっかりと混ぜ合わせたら完成です。夏は汗と一緒に電解質が失われやすく、ナトリウムやカリウムが不足し熱中症になりやすい季節です。また、豚肉などに多く含まれるビタミンB1も疲労回復に効果的です。バランスよく取り入れ、熱中症対策ができるといいですね。

## 俳句コーナー NO.2

先月号に引き続き、利用者さんの「すーさん」、職員の「かーさん」が詠んだ俳句をご紹介します♪季節が感じられて素敵ですね



庭の蝉  
遠くにきこえ  
九十才

お雑子の  
徹夜踊りに  
弾む下駄

鮎や肉  
焼くや川辺の  
子等の声

山県市社協デイサービスセンターふれあい  
〒501-2113 山県市高木 933  
☎0581-23-2030 FAX0581-23-2031

