

# 8月 ふれあいだより

今月の

まめ知識

夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切ろう！！



いよいよ本格的な夏となり、1日を通して暑い日が毎日のように続いています。また、新型コロナウイルスの感染が再拡大するなど、まだまだ油断できない状況が続きそうです。夏は人の流れが活発化しやすい季節とも言われておりますので、職員一同 感染対策を再度徹底していきます。ご協力よろしくお願いします。

## ★夏バテを防ぐ生活習慣★



### ①こまめな水分補給

普通の生活においても毎日 2.5L の水分が身体から失われています。この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。



### ②温度差や体の冷やしすぎに注意

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。エアコンの設定温度は、28℃程度に設定し、外気温との差は5℃以内にしましょう。



### ③睡眠はしっかりと！

疲労回復や、自律神経を整えるためには睡眠が欠かせません。ぐっすり眠るために、睡眠中のエアコンは、適度な温度（28度程度）に設定しましょう。

### ④1日3食、よい栄養バランスの食事

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多いため、ほてった身体を冷やす働きがあります。



ふれあいの入り口に、職員の家で咲いたひまわりを飾りました！  
季節のお花は時季を感じられて綺麗でしたね。



風鈴をイメージした夏の作品作りを行いました。みなさん前を通ると、「綺麗だね、かわいいね」と喜んでくださいます。素敵な作品になりましたね



作品作り

## お知らせ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 11 (イ)	2 12 (ロ)	3 11 (イ)	4 11 (イ)	5 11 (イ)	6 11 (イ)
8 11 (イ)	9 11 (イ)	10 11 (イ)	11 11 (イ)	12 11 (イ)	13 11 (イ)
15 11 (イ)	16 11 (イ)	17 11 (イ)	18 12 (ロ)	19 11 (イ)	20 11 (イ)
22 11 (イ)	23 11 (イ)	24 11 (イ)	25 11 (イ)	26 11 (イ)	27 11 (イ)
29 11 (イ)	30 11 (イ)	31 11 (イ)	1	2	3

8月の個別機能訓練加算について  
I 1…56単位 I 2…85単位  
(職員の体制により算定します)  
※都合により変更する場合がありますのでご了承ください。



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 ふれあいプラザ内  
TEL:0581-23-2030 FAX:0581-23-2031