



# ほほえみだより

令和5年 7月号



## 作品作り



梅雨に入り、雨が多く憂鬱な時季が続きますね。これから、蒸し暑い日が多くなります。水分や塩分補給し、熱中症に注意しましょう。

新型コロナウイルスは、5類に変わりましたが、今後も引き続き感染対策のため検温、消毒、マスク着用のご協力をお願いします。

今月は、七夕があります。皆さんで短冊にお願い事を書いたり、飾り付けをしたいと思っています。夏祭りの開催も予定していますので楽しみに！！

### ～7月の予定～

#### ★誕生日会★

男性・・・1名

女性・・・2名



お誕生日おめでとうございます！  
お誕生日に近いご利用日に皆さんでお祝いさせていただきます。  
おやつにケーキとささやかなプレゼントを用意しております。

#### ★ほほえみ夏祭り

日時：7月17日（月・祝）  
18日（火）



豪華な食事や、夏祭りならではの、ゲームなどで楽しみましょう♪ボランティアさんも来所予定です。

※参加費として、1日300円利用料と一緒に請求させていただきます。ご了承ください。

→  
昨年の夏祭りの様子



#### 熱中症に気を付けましょう。



##### ●こんな症状が出たら要注意！

熱中症の代表的な症状には、めまいや立ちくらみ、足がつる、いくら拭いても汗がでてる、頭痛、吐き気、強い倦怠感などがあります。また、立ち上がれない、息が荒くなる、手足がしびれる、動悸、筋肉痛、下痢など、熱中症による体調不良の症状は人によってさまざまです。

##### ★予防方法

・暑さを避ける・・・午前中からエアコンを使って「室温28℃、湿度70%」以下を目安に居室の環境を整えるとよいでしょう。ただし、エアコン使用中は乾燥するので、水分補給にも気を配りましょう。

・食事と水分を十分に摂取する・・・3度の食事をしっかりとることが大切です。日本人の食事は塩分が多いので、食事がきっちりとれていれば、水分、塩分、栄養は足りています。

また、のどが渇かなくてもまめに水分補給をするようにしましょう。夜中にトイレに起きたくないからと、寝る前に飲水を控えるのは、熱中症には逆効果。むしろトイレに起きた時にコップ1杯、朝起きた時にまた1杯の水分補給を心がけましょう。

##### ★熱中症対策に！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（お好みで）

##### 作り方

1. 水に塩、砂糖を加え混ぜます。2. 砂糖と塩が溶けるまでしっかりと混ぜ合わせたら完成です。

## ほほえみ農園



ほほえみ農園の野菜たちが成長し、キュウリの初収穫をしました。とても美味しそうなキュウリですね。



田んぼ始めました！  
ほほえみで田植えを行いました。谷合で稲がみられるのは珍しく、成長が楽しみです。

ほほえみにあるブルーベリーが色付き、収穫をしました。皆さんで、ブルーベリージャムを作り、頂きました。甘酸っぱくておいしいジャムが完成しましたね。



社会福祉法人山県市社会福祉協議会  
山県市社協デイサービスセンターほほえみ  
〒501-2321 山県市谷合1349番地1  
TEL (0581)56-0056 FAX 56-0057

