



ほほえみだより



令和4年 8月号

梅雨が明け、暑い日が続きますね。新型コロナウイルスの感染者も増加しています。熱中症対策とともに、マスク着用・消毒を引き続き行っていきましょう。ご家庭での検温も引き続き、ご協力よろしくお願いたします。

夏祭り

7月25日・26日にほほえみ夏祭りを開催しました。



昼食

いつもと違い、お弁当箱に入ったご飯でした。とても豪華でおいしかったですね。

ヨーヨー釣り



おやつ

おやつ時間にスイカを召し上がられました。とても甘く美味しかったですね。



輪投げ

職員で北海盆唄を踊りました。皆さんも鳴子を鳴らして盛り上がりました。

盆踊り



夏祭りに向けて、画用紙を使って提灯を作りました。個性のある、素敵な提灯が出来上がりましたね。

くじ引き



～8月の予定～

★誕生日会



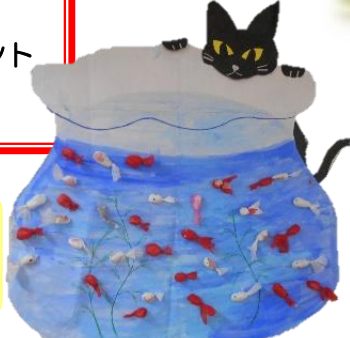
男性・・・1名 女性・・・4名

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。



ほほえみ農園で収穫した、キュウリを使って、キュウリのキューちゃん漬けを作りました。とても美味しかったですね。

塩もみ中の様子→



お花紙を使って金魚の作品作りをしました。夏らしく、とてもかわいい作品ができましたね。

夏バテを防止、元気に暑さを乗り切ろう！！

いよいよ夏本番。暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなることはありませんか。これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう……これはいわゆる「夏バテ」の状態です。暑さはまだまだ続きます。夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏をしっかりと乗り切りましょう。



★夏バテを防ぐ生活習慣

- ・こまめに水分補給する。・・・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。
- ・温度差や体の冷やしすぎに注意する。・・・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。
- ・睡眠をしっかり取る・・・暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。睡眠時、温度を適温にして朝までぐっすりとお眠りできるようにしましょう。
- ・1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける。・・・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く、ほてった身体を冷やす働きがあります。

★SNSはじめました！！

★Instagram



@deisabisusentahohoemi

★Twitter



@yamagta_hohoemi



【お知らせ】※ご家族様が新型コロナに感染または濃厚接触者になった場合は必ずご連絡を※

新型コロナウイルスの新たな変異株が出現し、感染者が増加傾向にあります。利用者様のほかに、同居や行き来のあるご家族様に感染が疑われる症状がある場合や、抗原検査かPCR検査を受けられた場合は、必ず事業所にお知らせいただきますようお願いいたします。

今後も引き続き、感染症対策を徹底して行っていきますので、皆様のご協力のほどよろしくお願いいたします。

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