



# ほほえみだより



令和7年 7月号

今年は、昨年より3日ほど早く梅雨入りしました。雨も多く、蒸し暑い日が続きます。水分・塩分補給し熱中症に気を付けましょう。デイサービス室内は、冷房がかかっていますので、上着が1枚あるといいと思います。衣類で温度調節しましょう。

引き続き、感染症予防対策の為、マスクの着用、手指消毒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、飾りつけをしたいと思っています。夏祭りの開催も予定しておりますので、お楽しみに♪

## ～7月の予定～

### ★誕生日会★

男性・・・2名  
女性・・・1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。

## 夏祭り

日程：7月28日（月）、29日（火）、30日（水）

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



※参加費として、1日300円を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。

## 熱中症に気を付けましょう！

### ★熱中症の代表的な症状

- めまい、立ちくらみ ・顔のほてり、体温が高い ・手足のしびれ ・体のだるさ、吐き気
- いくら拭いても汗が出てくる など

### ★熱中症を防ぐためのポイント

- こまめに水分補給する・・・1日当たり1.2ℓを目安に水分摂取しましょう。喉が乾いていなくても、1時間にコップ一杯、水分・塩分補給しましょう。
- 衣類の調整と室内の温度調整・・・通気性の高い物や、吸水・速乾性のある衣類を着用しましょう。保冷剤や冷却タオルを使用し体を冷やすものもあります。エアコンや扇風機を使って部屋の風通しを良くしましょう。
- バランスの良い食事・・・1日3食しっかりと食べましょう。冷たい食べ物は胃腸の働きを妨げるので、食べ過ぎに注意してください。



## まいにち体操 ～骨粗しょう症の予防～

### どすこい！座り四股踏み（左右各10回）

相撲の四股踏みの動きは、骨に適度な刺激を与え、骨密度の維持・向上に効果的です。痛みや骨折に注意し、無理のない範囲で行いましょう。

### ★効果 ・骨を強くする ・転倒予防



片足ずつ、かかとで軽く床を打ちます。



脚を開いて片足を上げ、ドスンと下ろして床を打ちます。

## ほほえみ農園



ほほえみ農園の野菜が元気に成長中！キュウリを収穫し、熱中症予防にキュウリのキューちゃん作りをしました。とても美味しかったです。



《ほほえみのLINEの登録のご案内》

今後、緊急時が起きた時など、家族さんやケアマネージャーさんとLINEを活用しながら、情報共有していきたいと思っています。ご登録お待ちしております。



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



←Instagram