

# 7月

# ほほえみだより



令和8年7月号

7月に入り、令和8年も半年があっという間に過ぎてしまいました。梅雨入りし、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、上着などで温度調整ができると思います。

7月7日は「七夕」です。日本の五節句の一つで、織姫と彦星の伝説に基づき、一年に一度の再会を願う行事です。伝説によれば、天の川によって隔てられた二人は、太陰太陽暦（旧暦）の7月7日のみに会うことが許されています。「たなばたさま」の歌にある五色の短冊の五色は、五行説にあてはめられた色で、緑・紅・黄・白・黒をいいます。現代では、短冊に願いを書いて笹に飾ることが一般的に行われています。皆さんで、短冊にお願い事を書いたり、笹の葉に飾りつけをしたいと思っています。

## ~7月の予定~

### ★誕生日会★



男性・・・3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27日（月）、28日（火）、29日（水）



←昨年の様子

豪華な食事や、夏祭りならではのゲームで盛り上がりましょう！ボランティアさんも来所予定です。お楽しみに♪  
※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。

## 作品作り



### カタツムリ

短冊状にした折り紙を、鎖のようにつなげ、カタツムリ作りをしました。「細かくて難しい」と苦戦しながらも、可愛らしい作品が出来上がりました。



## ほほえみ農園



キュウリ



ナス



5月に植えたキュウリやナスが元気に成長中です。キュウリを収穫し、皆さんにスライスや塩もみをしていただき、酢で味付けをしました。美味しかったです。



### ★熱中症の危険度チェック★

※一つでも当てはまる場合、熱中症になる危険性が特になくなります。

- ・汗をかきにくい体質だ。
- ・エアコンをあまり使わないようにしている。
- ・お風呂はシャワーだけで済ませている。
- ・喉が渇いたときだけ水分を摂っている。
- ・部屋の温度・湿度を意識せず過ごしている。

### ★熱中症を防ぐポイント★

- ①エアコン・扇風機を使う 室温28℃、湿度50%程度になるようにしましょう。暑さを我慢せず、エアコンや扇風機で室内を涼しくしましょう。
- ②小まめな水分補給をする のどの渇きを感じる前に、水分補給しましょう。起床時・寝る前・入浴の前後などこまめに行うのが大切です。汗をかいたときは、塩分も取りましょう。
- ③涼しい素材の服を着る 綿や麻など、通気性の良い生地の服を着ましょう。
- ④栄養バランスのよい食事をする 3食きちんと食事をとりましょう。夏野菜などの水分の多い食べ物は体を冷やしたり、汗を出しやすくする効果が期待できます。
- ⑤入浴は湯船につかる 湯船につかると、汗をかきやすくなって体温調節しやすくなるだけでなく、身体がリラックスすることで睡眠の質も上がります。
- ⑥寝る時もエアコンを使う 就寝時もエアコンを使いましょう。風が体に直接当たらないよう、風向きを調整しましょう。

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



←インスタグラム