



ほほえみだより

令和8年8月号



梅雨明けし、日差しが強く暑い日が続きます。最高気温が35℃以上だと「猛暑日」と言い、40℃以上だと「酷暑日」と言うそうです。「酷暑日」は近年の厳しい暑さを受けて、今年の4月に気象庁が新たに追加した気象用語となっています。40℃以上という極めて危険な暑さを示す言葉として、今後天気予報などでよく聞くことが多いと思います。熱中症にならないよう、水分・塩分補給を心がけましょう。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。

介護保険負担割合証（黄色の用紙）の更新時期となりますので、まだデイに持参されていない方は、ご持参をよろしくお願いいたします。

作品作り



朝顔

キッチンペーパーを絵具で色付けし、朝顔を作りました。出来上がった朝顔を空箱に貼りました。個性豊かで、とても素敵な作品が出来上がりました。



～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
を用意しています。

避難訓練



災害に備え、地震からの火災を想定した避難訓練を行いました。
職員声掛けのもと、素早く避難し、利用者の皆さんと一緒に消火訓練を行いました。

まいにち体操

※途中で痛みが出たり、体調が悪くなった場合はすぐに中止してください。
椅子からの転落に注意しましょう。

★腹筋の強化、嚥下（飲み込み）の機能の向上のための体操



強く息を吹いて、腹筋を鍛えましょう。

- ① 片手を口の前で軽く握ります。反対の手はおなかに当てます。
- ② 鼻から深く息を吸い込みます。
- ③ 口をすぼめておなかに力を入れ、一気に吹きます。

おなかの動きを意識する

目安：5回

頭の体操

次の言葉を並び替えて、言葉にしてください。

- ① ナバナ ② ゴリン ③ プンラテ ④ ダエメマ
- ⑤ ウロシトモコ ⑥ オキリカゴ



ヒント：すべて食べ物

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