

わくわくの里だより

2017年8月号

小規模多機能型居宅介護

わくわくの里

瀬谷区橋戸 3-69-2

045-300-0606

発行責任者 飯塚陵子



夏がやってきましたね!



梅雨が明けましたが、大雨が降ったり涼しい日が続いていたり、お天気の変りやすい日が続いていますね。気温の変化が激しく変わるこの頃、体調は崩していませんか？ 体調管理に気を付け、この夏を快適に過ごしましょう。



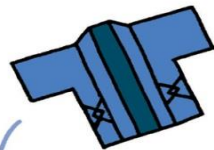
～ほくしょうかい “墨笑会” 墨を使って楽しもう～

墨笑会とは、墨を使って自由な発想で書くことを楽しむ会です。色々な筆を使ってチャレンジしてみました。

今後も毎月先生が来所して指導してくれる予定です。

ご興味のある方は一緒にご参加しませんか？

お問い合わせは、わくわくの里 飯塚まで



自治会夏祭り

7月15日に開催された自治会の夏祭りにわくわくの里では“じゃがみそ君”を販売し、196食を完売しました。ありがとうございました。



～手作りコーナー～



誕生日ケーキや、蒸しパン作りなど利用者様と一緒に手作りする機会を多く作っています。自分たちで作った物は、ひときわ美味しいようです。

避難訓練がありました

7月10日に避難訓練を行いました。消防署の方が色々と指導してくださいました。利用者様や職員も実際に消化器を握り噴射してみました。いざ災害が起きた時に、すぐ対応出来るよう備えておくことが大事ですね!



♪7/25 地域交流会 歌声喫茶♪



みなさんの良く知っている懐かしい歌や、最近の新しい歌など、たくさんの歌を歌いました。楽器を使って体も動かし、気分もリフレッシュ! 楽しい時間を過ごしました。



《今月の健康情報》



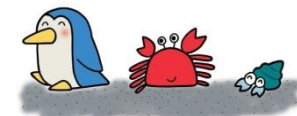
《寝苦しい夜を快適に ～熱帯夜の対策～》



人は汗をかき、熱を発散して体温調整をしています。室温が28℃以上あるような「熱帯夜」では体温が逃げにくくなり、さらに湿度が高いと汗も蒸発しないため、体温が下がりにくくなります。このような熱帯夜の暑さから身を守るためのポイントをご紹介します。

～熱帯夜の快眠法～

1. 室温は26～27℃に保つ。
2. エアコンのタイマーは1時間程度にセットする。
※寝る1～2時間前に冷房をかけておけば、タイマーが切れても快適さが続きます。
3. 除湿機能を使う。※睡眠に必要な湿度は60%前後
4. 食事は就寝2時間前に終わらせる。
5. めるめのお風呂に入る。
6. 軽いストレッチをする。



このように、気分をリラックスさせる習慣をつけ、

心地よい睡眠をとって、厳しい暑さを無理なく乗り切りましょう!