

わくわくの里だより

2015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



暑い夏がやってきました

梅雨も明け、本格的な夏を迎えました。蒸し暑い日が続く中セミの声がとても賑やかに響きます。外出時はもちろん家の中に居ても汗はたくさんかきますので、十分な水分補給とエアコン等を使っての室内温度調節を行い、熱中症に気を付けましょう。

わくわくの夏祭り



7月17日(金)に里では初めての夏祭りを開催しました。たくさんの利用者様とご家族様にご参加していただき、夕食はカレーライスをいただきました。

ギター演奏に合わせて夏の歌を皆さんで唄ったり、紙芝居『金色夜叉』にあわせた職員による芝居に大いに盛り上がりました。



日が落ちてから外に出てみなさんで花火を楽しみました。今回の夏祭りには、瀬谷中学校3年生の男子1名がボランティアで参加していただきました。夏の思い出の1ページとして毎年の実施を目指していきたいと思えます。

8月の地域交流会…来てね!

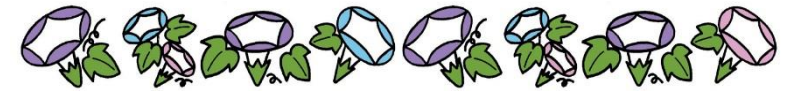
歌声喫茶 8月20日(木)
 14時から15時30分
 夏の歌を唄いましょう



職業体験がありました

7月2日(木)原中学校の2年生3名が里に職業体験に来ました。今回の体験を通して社会で働くことについて学ぶことができたようです。

游鼓(ゆうづみ)演奏会



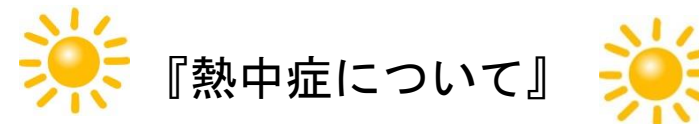
7月25日(土)に、プロを含めた和太鼓集団による演奏会が行われました。普段はなかなか見ることの出来ないプロの迫力ある演奏に、皆さん手拍子をしながら大変喜ばれていました。実際に太鼓に触れて叩いてみる場面もあり良い体験ができました。



しらゆり幼稚園さんの歌コーナー

今月は「気球に乗ってどこまでも」
 他を歌ってくれました。8月はお
 休みで、次回は9月です。

《今月の健康情報》



『熱中症について』

熱中症とは、体温を調節する機能がコントロールを失ってしまって、体温がどんどん上昇してしまう状態です。身体が暑さの慣れない頃が一番危険ですが、最近の夏の暑さは厳しいので継続して注意が必要です。

熱中症の段階

大量の汗、めまいや立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り
 ↓
 頭痛、吐き気、嘔吐、身体のだるさ、力が入らない
 ↓
 返事がおかしい、まっすぐ歩けない、身体が熱い、意識障害
 ↓
 死

予防するには…!!

- ① 暑さを避けましょう
- ② こまめに水分を補給しましょう
- ③ 十分な体調管理をしましょう

頭痛や身体のだるさを感じ始めたら、病院に受診して点滴してもらう必要があります。「ちょっと体調がおかしな」「少し気持ち悪い」と思っているうちに、症状が進んでしまうことがあります。予防と早めの対処が必要です。

熱中症かもしれないと思ったら...

- ① 風通しのいい日陰やクーラーが効いている場所へ移動しましょう
- ② 衣類をゆるめて休みましょう
- ③ 身体を冷やしましょう
- ④ 水分や塩分を補給しましょう
- ⑤ 意識がない場合や症状が良くならない場合は、すぐに救急車を呼びましょう

