

ひらはらの郷 デイサービスだより

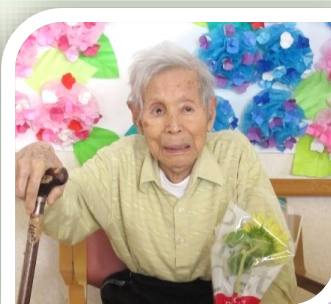
発行日:令和2年7月1日
発行元:デイサービスセンター
ひらはらの郷
〒722-0018
尾道市 平原一丁目10番30号
TEL(0848)21-2225

No.121

◆父の日イベント◆



父の日に感謝を込めて
「ひまわり」の花をプレゼント
しました。



スクラッチアート

スクラッチアートに挑戦されまし
た。台紙を削ると綺麗な地紋が
出てきます。
皆様、熱心に
されていました。



看護師だより

今年の夏は猛暑になると言われています。日差しが強く気温が上がると食欲不振やだるさなど身体への負担が大きくなります。室温が25℃を越えると熱中症になりやすくなります。エアコンや扇風機を使用し、部屋の風通しを良くしましょう。衣類は通気性の良い麻や綿などの素材を選び、工夫するのも良いですね。バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、体調を整えて暑い夏を乗り切りましょう。



◆熱中症に気をつけて◆

- 水分をこまめにとりましょう。
- 外出時には、日傘や帽子などを使用し日影を歩きましょう。
- 部屋で過ごす際には、エアコンの室温は28℃に設定しましょう。
- 汗で失われた塩分やミネラル分を塩飴や麦茶で補給しましょう。



7月のイベント

今月の行事は、七夕です。竹に飾り付けをして頂き、短冊に願い事を書いていただきます。

■ 七夕週間・・・1日～7日

■ 売店・・・9日・23日

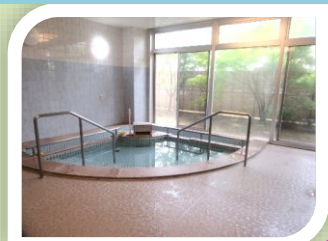
■ かわり湯週間・・・25日～31日

■ お誕生日会・・・27日



お風呂場の庭園

お風呂場の庭園には、つつじやもみじなど様々な四季の花木が植えられています。今の時期は紫色の紫陽花を楽しむことができます。皆様の癒しの空間になっています。



◆あとかき◆

今年も暑い夏になりそうです。昨今、コロナ渦の中で、不要不急の外出を控え家で過ごす時間が長くなり、生活様式が変わり夏の過ごし方も様変わりしそうですね。私が子供の頃の夏と言えば、虫取りや海水浴などで真っ黒になって楽しく遊んでいました。青い海の方こうに見える大きな入道雲を追いかけてながらよく自転車で走っていました。自転車に乗っていると景色が変わっていく様子に興奮したことを今でも鮮明に覚えています。さて、先日私は長年大事に乗っていた車を乗り換えました。最近の車の安全装備の進化は目まぐるしいものがあります。車の周りにいる歩行者や自動車に反応し自動でブレーキがかかったり高速道路で前の車に自動で追従するシステムなどが装備されています。子供の頃にワクワクした感覚をこれからも新しい車と一緒に感じながら旅したいと思います。(Y・