

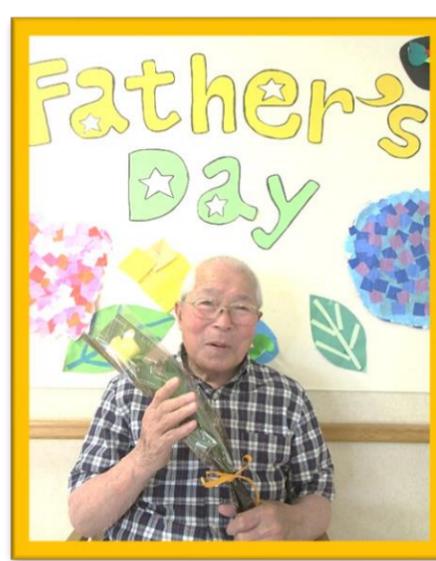
ひらはらの郷 デイサービスだより

発行日: 令和3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.133



「父の日」行事として、日頃の感謝を込めて黄色いバラを贈りました。黄色いバラの花を手にとると自然と笑顔になりますね。



飾り付け

上手に
できました!



看護師だより

今年の夏は暑くなると予想されます。日差しが強くと気温が上がると熱中症や食欲不振などの夏バテの症状がみられます。エアコンや扇風機など冷房機器を使用し室温を25℃~28℃に調整し、定期的に換気を行いましょ。また、冷房の風に直接当たりすぎると体調不良(冷房病)になる事があります。カーディガンなど上に羽織れるもので調整しましょ。バランスの良い食事と十分な睡眠をとり暑い夏を乗り切りましょ。

◆初夏の過ごし方◆

- 脱水症・体内の水分量の減少や内臓の働きが低下すると脱水症になりやすくなります。水分補給のタイミングは、朝起きた時や食事中、入浴前後、就寝前などです。しっかりと水分を補給しましょ。
- 熱中症・綿や麻などの通気性や吸水性の良い服を選びましょ。冷却タオルや冷たくしたスカーフなど冷却グッズを活用し、体を冷やし熱中症を予防しましょ。
- 夏バテ・夏の暑さから体調を崩し、夏バテになることがあります。バランスの良い食事と栄養をとり、十分な睡眠で体力を回復させましょ。



6月より新たにデイサービスの職員となりました「赤松 真吾」と申します。趣味は、温泉旅行です。出身は、尾道です。皆様、よろしくお願いましょ。

塗り絵



塗り絵が上手に出来ました。

7月のイベント

今月の行事は、七夕行事です。



- お誕生日会・・・28日
- 売店・・・8日・22日
- 七夕行事・・・1日～7日
- 替わり湯週間・・・26日～31日
【レモン&ライムの香りの湯】



◆ひらはら花壇◆

ひらはら農園日記

太陽の日差しを浴び順調に育っています。



ひまわりが咲きました。農園では、トマトとナスが大きく育ってきました。

「ナスとトマト」



◆あしがき◆

ひまわりの花が似合う季節となりましたね。いよいよオリンピックが開催されます。1964年の東京オリンピックで、東洋の魔女と称された女子バレーなど日本人選手が活躍した事が思い出されますね。コロナ禍の中で行われる今年のオリンピックは特別なものになると思われましょ。日本で行われる人生2度目のオリンピックを楽しみたいと思いましょ。ワクチン接種が徐々に進んでいましょ。一日も早く新型コロナの世界が収束するよう願うばかりです。その中で行われる東京オリンピックはとても意義があるのかなと思いましょ。時が過ぎて、あの時日本でオリンピックが開催されて良かったと思える日がくると良いですね。(Y・N)