

ひらはらの郷 デイサービスだより

発行日：令和4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.144



Father's Day



「父の日」行事として、日頃の感謝を込めて黄色いカーネーションを贈りました。黄色いカーネーションの花を手にとると自然と笑顔になりますね。



ジュースバイキング



ミックスジュースやミルクセーキ、生姜湯やコーヒーなどのお好みの飲み物とマロンクリームワッフルのおやつを楽しめました。

看護師だより

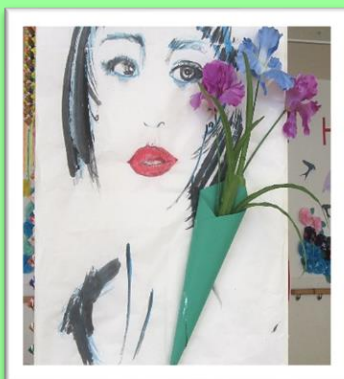
梅雨から暑い夏になる時期です。エアコンや扇風機などを使用し室温を26～27℃に保ちましょう。湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり熱中症になりやすくなります。こまめに水分をとり、十分な睡眠と適度な運動を行い体調を整えましょう。冷房の冷え過ぎに注意しカーディガンなどを羽織り体を冷やさないようにしましょう。引き続きマスクの着用、手指の消毒、手洗い・うがいの励行、3蜜（密集・密閉・密接）の回避を行い感染予防に努めましょう。

◆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う。
- 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う。冷却タオルや冷たくしたスカーフなどの冷却グッズを活用し、体を冷やし熱中症を予防しましょう。
- 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で栄養をとり、十分な睡眠で体力を回復させましょう。



飾り付け



梅雨をイメージした傘や菖蒲などの飾り付けをしました。

7月のイベント

今月の行事は、七夕行事です。



- お誕生日会・・・27日
- 手作りおやつ・・・6日・7日
- 七夕行事・・・1日～7日
- 替わり湯週間・・・18日～23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

「オクラとトマト」



あじさいが見ごろとなっています。農園では、トマトとオクラが育ってきました。

太陽の日差しを浴び順調に育っています。



◆あとがき◆

7月になりましたね。夏本番です。体調を整えて暑い夏を乗り切りましょう。さて、私は観葉植物が好きで数種類の観葉植物を育てています。最近モンステラという大きな葉が特徴の観葉植物に、新たな葉が芽吹いているのを発見しました。毎日水やりや手入れをしながら観察しています。今は、まだ葉が巻きついている状態です。その様子は新たな命が今まさに誕生しようとしている様に見えて生命力の偉大さを改めて感じ、観葉植物の成長する様子に日々癒されています。皆さんの癒しは何でしょうか？犬や猫などのペット、絵画や音楽などの鑑賞、山や海などの自然とのふれあいなどいろいろあると思います。テーブルを囲んで話に花を咲かせてみてはいかがでしょうか？自分の癒しが見つかるかもしれませんね。(Y・N)