


社会福祉法人 ふたば園

2023年7月号

発行 第299号

# さんみ苑だより！！

## 施設長あいさつ

今年の土用丑の日は7月30日（日）です。多くの方が、この日にウナギを食べると思いますが、ウナギ以外にも、梅干しやうどん等『う』が付く食べ物をたべると良いようです。個人的には、バーベキューやビアガーデンで （うし）のお肉を焼いて食べたいです。

これから、暑さが本格化し、夏バテしそうな日も増えてきますが、しっかりと栄養補給をし、疲労を回復させて、夏を乗り越えていきましょう。

## デイサービス（高齢）

日を追うごとに夏らしくなるこの頃、いかがお過ごしでしょうか。水分をしっかりと摂り、エアコンや扇風機を上手く活用して、夏バテしないよう気を付けましょう。

### 【7月の予定】

夏祭り&おやつ作り（7/20～7/26）

夏に向けた催し物をします。

お楽しみに・・・☆



## 障がい者支援・グループホーム

7月は梅雨が終わり、夏を迎える月です。電気代の高騰は家計に直撃しますが、本格的な暑さがやってくるので、熱中症にならないようにエアコンを活用し、水分補給も適時行っていきましょう。

さて、障がい者支援部門は、7月は、萩市では『芸能の夕』がありますが、今年には出演をしないので、7月25日に苑内で『芸能祭』を開催する予定としています。

ゲストにTYSで毎週土曜日に放送されている『週末ちぐまや家族 plus』に出演されている、歌手の高橋真実さんをお迎えして歌っていただく予定しています。楽しい“いきものソング”が聴けることを楽しみにしています。



## 高齢者相談支援

### 《熱中症に気を付けましょう》

温暖化が進み夏の気温がどんどん高くなっています。自分でも気づかないうちに熱中症になる可能性があるので予防対策をし健康に過ごしましょう！

#### ☀️こまめな水分、塩分補給をしましょう

水分は動かなくても抜けていきます。

のどが渇いていなくても水分、塩分などを補給しましょう。



#### ☀️換気をしましょう

湿度が高くなると家の中にも熱中症になります。

クーラーを使用していても換気をこまめに行いましょう。



#### ☀️暑さを避けましょう

外で作業される方、散歩をされる方などは帽子や日傘を活用し、休憩する際はなるべく日陰や涼しい場所で過ごすようにしましょう。

## 厨

## 房

今年も暑い季節がやってきました。最近では真夏日や猛暑日の日も多く観測され、熱中症対策が必須です。ポイントはこまめな水分補給です。起床時や入浴の前後にも意識して水分を取りましょう。また、大量の汗をかいた場合は塩分も一緒に摂取しましょう。スポーツ飲料は効率よく塩分も吸収できるのでお勧めですが、糖分も多く含まれるため、飲みすぎには注意をしてください。

入浴後や汗をかいた後に、アルコールを飲まれるかたもいらっしゃると思いますが、アルコールは尿量を増やし、体内の水分を排泄するため水分補給になりませんのでご注意ください。



## 編集後記

皆様こんにちは☺️あっという間に7月ですね。7月と言えば七夕ですが、七夕飾りに使う短冊の色にも意味があるのはご存じでしたか？青・緑は人間力を高める、赤は祖先や親への感謝、黄は人を大切に思う・信頼感を育む、白は業務や決まりを守る、黒・紫は学業向上だそうです。今年は短冊の色にも気を配ってみて、自分の願いに近い色を使って願い事を書いてみるのもいいかもしれませんね。

\* 今月もお読みいただきありがとうございます \* 在宅介護支援センターさんみ苑 高橋

高齢の方や障がいをお持ちの方、介護をされているご家族の方の在宅生活を応援します。生活の中での悩みやお困りごとなど何でも構いません。

介護保険に関する問い合わせにも対応いたします。

お気軽にご相談ください！ ※個人情報(秘密)は厳守いたします。

住所

〒759-3721  
萩市三見 3852 番地 1 (蔵本)

電話

2 7 - 5 0 0 0

高齢は杉本、松井、山根、高橋が  
障がい(入所、通所の相談)は、山下、  
倉兼、河部が対応いたします。

