

# 香梅の里デイサービスだより 30.6月

山陰地方の梅雨入りも、秒読み段階。梅雨に入るとジメジメと過ごしにくい日々になりますね。また、この時期といえば「衣替え」、香梅の里でも皆様が涼しげな装いになってきました。今回のデイサービスだよりは『こんな出来事がありました』『タコ釣り』『熱中症にご用心』の内容です。

香梅の里デイサービスでは、利用者の方がいきいきとした在宅生活が営めるよう、日常生活上のお世話や機能訓練を行い、孤立感の解消とともに心身の機能維持を図っています。  
また、ご家族の身体・精神的負担の軽減につながるようサービス提供に努めています。

## —こんな出来事がありました—



廊下に鯉のぼりを飾り、  
皆さんをお出迎え



可愛らしい鯉のぼり  
になりました♪



うろこや目玉を貼って♪



5月のレクでは、「鯉のぼりづくり」をしました。  
利用者の方々が作られた鯉のぼりは廊下に飾り、皆様が歩きながら「これは私のだ」「これはあんたのだ」と会話のネタになっています♪

### ◆◆香梅デイサービスの1日（サービス内容）◆◆

自宅までお迎えに伺います

- 9:30 朝茶、バイタルチェック(体温、血圧、脈拍の測定)  
入浴(大浴、小浴、リフト浴、特浴等)  
水分補給、余暇・創作活動
- 11:45 口腔体操、昼食、口腔ケア、午睡
- 14:00 8・6体操、歌、レクリエーション
- 15:00 おやつ
- 15:30 要支援の方の送り、要介護の方は余暇活動及びゲーム
- 16:40 要介護の方の送り

### ☆☆☆6月の行事予定☆☆☆

- 行事・レク  
かしわ餅づくり 梅雨にちなんだ作品やゲーム等
- 体重測定 25日～30日
- 中学生福祉体験 21日～22日
- 誕生会 随時



デイサービスの見学や1日体験利用(無料)もご利用いただけます。

また、デイサービスのご利用においては、追加・臨時利用にも柔軟に対応させていただきますので、お気軽にご相談ください。

(☎72-3335 担当 渡部・奥村)

# PhotoShot～5月レク『たこ釣り』編～



釣れろー  
釣れろー

BESTスマイル！

それ！  
釣れた！！

集中して  
タコ釣りに挑戦！

漁師時代の  
あの頃  
を思い出  
して！

## 熱中症にご用心！

※一部Internetより転用

暑い日が多くなってきました。これから更に熱くなり、熱中症に注意が必要な季節になります。

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。



### 「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



### 「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。



### 「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。



### 「丈夫な体を」つくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



香梅の里デイサービスに関するお問い合わせは…

社会福祉法人 松江市社会福祉協議会 美保関介護センター

松江市美保関町片江2268-8 香梅の里デイサービス

TEL 0852-72-3335 FAX 0852-72-2288

