



2023年 令和5年

茶話会

<今月の行事予定カレンダー>

日	月	火	水	木	金	土
 パン販売 1階正面玄関で販売されています。 宇土：ナイスさん 月曜日11時半頃 富合：なすな工房さん 水曜日11時頃						1 笑いヨガ 午前中
2	3	4	5	6	7	8
脳トレ 14時	よかよか体操 10時30分	ダイノブ	卓球ゲーム 午前中 <small>注文ショッピング</small>	生協配達	マルエイ 七夕の会	笑いヨガ 午前中
9	10	11	12	13	14	15
カラオケ 14時	よかよか体操 10時30分	ダイノブ	卓球ゲーム 午前中 <small>注文ショッピング</small>	生協配達	マルエイ	笑いヨガ 午前中
16	17	18	19	20	21	22
体力測定 14時	風船バレー 午前中 海の日	ダイノブ	卓球ゲーム 午前中 <small>注文ショッピング</small>	生協配達	マルエイ	笑いヨガ 午前中
23	24	25	26	27	28	29
カラオケ 14時	よかよか体操 10時30分	ダイノブ	卓球ゲーム 午前中 <small>注文ショッピング</small>	生協配達	マルエイ	笑いヨガ 午前中
30	31	 お誕生日おめでとうございます。 12日 豊岡芳喜 様 26日 西山守正 様				
ゲームクラブ 14時	よかよか体操 10時30分					

本格的な暑さがやってきます。マスクをつける生活が続く、息苦しさや、蒸し暑さをひどく感じられると思いますが、感染予防のためにもご協力をお願いします。

熱中症や、食中毒に気を付ける時期にもなりました。水分を摂り、1日3食しっかりお食事を召し上がって頂き、体力をつけて暑い時期を乗り切りましょう。

新型コロナウイルス感染症も落ち着いてきましたが、皆様に安心して生活していただけますよう、これからも掃除や消毒をおこなってまいります。

お知らせ

①快適に過ごしていきましょう

室温に影響を与えるのは、日射や外気温ですから、窓に対して対策をおこなうと効果的だそうです。よしずを立てたり、カーテンで日差しを遮る等、窓に直接日光が当たるのを防ぎましょう。室温が高いと感じられた際は、除湿運転がおススメです。湿度が低いと、体感温度が下がり涼しく感じられます。エアコンの設定温度については、それぞれに快適な温度が違う為、エアコンの温度設定を28度にするものではありません。お部屋が暑いと思ったら、25℃～27℃での自動運転にしておき、扇風機を併用して、お部屋の空気をかき混ぜることが効果的だそうです。

②水分補給について

トイレへ行く回数を減らそうと、意図的に水分量を減らしたり、電気代を気にしてエアコンを使用しないのは注意が必要です。体内の水分や塩分の調節機能が低下してくるので、少し無理をしただけで、体調を崩してしまいます。ゆうとびあでのお食事は、3回とも汁物があります。また、くだものやデザートからも水分補給ができます。毎回の食事をしっかりと食べていただき、食事の合間にも、水分をとって、熱中症にかからないようにしましょう。

③できる限り自分の意見や力で生活ができるようにサポートいたします

ケアハウスは皆様の「自分でできることは自分でしたい」という思いを尊重します。身体状況の退化を防ぐためにも、いろいろなことに取り組んでみましょう。

私たち職員は、これからも皆様がケアハウスで安心した生活を送ってくださるようサポートしていきます。