

旭ヶ丘好意の庭 デイサービス通信



『楽しみながら 元気に』 2020年7月号



梅雨に入りジメジメとした日が続いていますね(>_<)今年も平年の7月よりも気温や湿度が高いそうなのでより一層蒸し暑さを感じる一か月となりそうです😓 梅雨からのこの時期は気付かないうちに起こってしまう『かくれ脱水』に気を付けて頂きたいと思います!! 先月は体力測定を実施しましたが皆さん前回よりも記録を伸ばされている方や維持されている方が多くおられ嬉しく思いました★

★ 7月の予定 ★

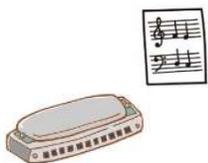
★ 手作りおやつ ★

【夏のゼリー】



14日(火),16日(木),17日(金)

☆各ボランティア

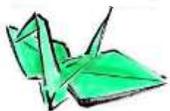


♪ハーモニカ♪

しばらく休止になります。

◇折り紙教室◇

17日(金)



☕喫茶⇒毎金曜日

8日(水)



【かくれ脱水に気を付けよう!!】

夏の暑い日差しが続くと脱水に気を付けよう!と耳にする機会も増える為注意される方も多いと思いますが、かくれ脱水とは梅雨時期から起こりやすく、脱水症になりかけているのに本人や周囲は気付かず有効な対策がとれていない状態の事を言います。脱水症の前触れとなるかくれ脱水はいつでも起こりやすく特に注意したいのが、屋内や夜間睡眠中にもなりやすい事です。

予防法...こまめな水分補給(同時に塩分摂取)

室温を上げない・身体に熱をためない

身体が疲れやすい時期なので十分な睡眠をとって下さい。

7月をみんなで元気に過ごそう!



わたしたちに今できること 感染症予防



☆6月の様子☆



皆さんの日々の活動の様子を掲載します(^_^)☆

【花の日】に園児達が来てくれました。



手作りの花束と飾り物をくれました。元気の歌声を聞かせてくれました。

糸電話をしました☆



社会福祉法人 日本コイノニア福祉会
旭ヶ丘好意の庭デイサービスセンター

〒582-0026 大阪府柏原市旭ヶ丘 3-2-3

Tel 072-976-5100 fax:072-976-0016



