

ご相談などございましたらお電話ください!!



※すべての方の写真を掲載することはできませんので、ご了承ください。

**熱中症 注意!!**



気温・湿度が高くなる夏は、室内でも熱中症になる危険性があります。高齢の方は、熱中症になると重症化しやすいため、特に注意が必要です。以下のポイントを意識しながら過ごしましょう。

**熱中症を防ぐためのポイント**

**水分補給**

汗をかいたときは、スポーツ飲料、経口補水液などミネラルを含む飲み物がよいでしょう  
こまめに水分をとる

**衣服の調整**

通気性が高く、吸水性・速乾性があるものや体を冷やす効果がある素材の服を着る  
冷却グッズも活用しましょう

**温度調整**

風が直接当たると体が冷えるので注意  
クーラーを使ったり、部屋の風通しをよくする

**十分な睡眠**

入浴時に湯船につかるとリラックスでき、寝付きがよくなります  
夜更かしをせず早めに寝る

**バランスの良い食事**

※冷たいものは胃腸の働きを妨げるので、食べ過ぎに注意  
1日3食しっかり食べる

**体力づくり**

涼しい室内や気温が低く、紫外線が弱い時間帯に行きましょう。  
軽い運動やストレッチをする

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				ならべかえクイズ 赤飯 魚の幽庵焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁 デザート	ざ・リング ごはん 豚肉の焼き肉風 さつま芋の甘煮 中華スープ デザート	洗濯ばさみゲーム ごはん 魚の西京焼き 筍とぜんまいの煮物 すまし汁 デザート
4	5	6	7	8	9	10
	ボールつむつむ ごはん 焼うどん 茄子と大豆ミートのそぼろ煮 味噌汁 デザート	雑学クイズ ごはん 魚のムニエル梅ソース マカロニサラダ すまし汁 デザート	カラオケ ごはん 鶏肉のくわ焼き ひじきと大豆の煮物 味噌汁 デザート	ギリギリキック ごはん 魚の甘酢あん 青菜の和え物 すまし汁 デザート	棒ゲーム 野菜とひき肉のカレー 野菜とツナのサラダ コンソメスープ デザート	魚釣りゲーム ごはん 煮魚 ゴーヤチャンプルー すまし汁 デザート
11	12	13	14	15	16	17
	お休み	お手玉ホールインワン ごはん 瓦そば風 若竹煮 デザート	季節の工作 ごはん ぶりの照焼き 冬瓜のかにあんかけ 味噌汁 デザート	宝さがしゲーム ごはん ハンバーグマトソース 里芋とイカの旨煮 味噌汁 デザート	工作(壁面) ごはん 鶏肉の治部煮風 ひじきの煮物 味噌汁 デザート	カラオケ 中華丼 ぜんまいのナムル 中華スープ デザート
18	19	20	21	22	23	24
	輪投げ ごはん 豚肉のソテーおろしソース ふきと厚揚げの煮物 味噌汁 デザート	カラオケ ごはん 魚の利休焼き 小松菜としめじの煮浸し すまし汁 デザート	夏祭り おにぎり 冷やしぶっかけうどん かき揚げ天ぷら デザート	カラオケ ごはん 魚の磯部揚げ カリフラワーのゆかり和え すまし汁 デザート	点つなぎ ごはん 麻婆豆腐 さつまいもの甘煮 生姜スープ デザート	工作(カレンダー) ごはん 魚のムニエルおろしソース ブロッコリーのサラダ 味噌汁 デザート
25	26	27	28	29	30	31
	カラオケ ごはん 冷やし中華 里芋のそぼろ煮 デザート	漢字脳トレ ごはん 魚の天ぷら梅ソース 筍と山菜の煮物 味噌汁 デザート	間違いさがし ごはん ロールキャベツデミソース 南瓜のバター醤油煮 味噌汁 デザート	新聞で遊ぼう ごはん 煮魚 大根のかにあんかけ 味噌汁 デザート	カラオケ 豚丼 小松菜とあさりの煮浸し 赤だし デザート	クロスワード ごはん 白身魚の西京焼き 厚揚げときのこのとろみ煮 すまし汁 デザート

※予定は変更になる場合もございますのでご了承ください。

**感染症にご注意ください!**

新型コロナウイルスの感染が拡大し、「第11波」の様相を呈しています。厚生労働省によると、新規感染者数は10週連続で増加、感染力の強い変異株への置き換わりが進んでいる状況です。新型コロナ以外の感染症も広がっています。また、夏休みに入り旅行や帰省などで人の動きも活発になり、感染機会拡大の懸念もあります。いつどこで感染するか分かりませんので、ご家庭での手洗い、消毒などの感染対策をお願いします。デイサービスは、高齢者の方が集まる施設です。基礎疾患、免疫力の低下で感染が重症化することもありますので、ご協力をお願いします。ご家族様で感染がありましたら、ご一報いただければ幸いです。皆様にご活用頂けるようスタッフ一同努めて参りますので、何卒ご理解、ご協力をお願いします。

