

デイサービス
管理者 夢こまち
神谷沙和子



ご利用者と共に作った作品。
男鹿の紫陽花寺をイメージして作りました。
短歌を考え書いてくれたのもご利用者。

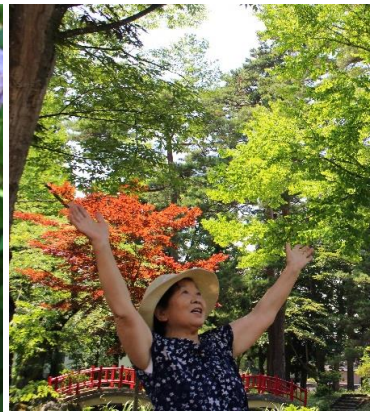
山田ケアセンター
JAこまち

つどい だより

No.14 令和4年7月号

つどい日記

涼しさを求めて…浅舞公園へ！



スタミナをつけよう！焼肉、焼き鳥、ビール(ノンアルコール) にスイカ！



急激な感染拡大を受けて、コロナ退治をしました！水風船でコロナ撃退！



※感染症状況により、活動の一部中止を調整しながら活動をしています。

生活まめ知識講座～熱中症を防ぐために～

声かけあって、みんなで防ごう

高齢者のみなさんは
熱中症に
とくに注意が必要です

救急搬送される
約半数が
高齢者です



協賛 国際医療福祉大学医学部公衆衛生学・医学研究科公衆衛生学専攻 和田耕治

水分補給
が予防の基本



暑かけるときは忘れずに、

- のどが渇く前に水分補給
- お風呂や寝る前、起きたときにコップ1杯の水を
- 外出時は水筒などを忘れずに

暮らしの工夫で
暑さを避けよう



日差しを
よけよう

- エアコンなどで28℃以下に
- 衣服の工夫や冷却グッズで熱を逃がそう
- 外出時、帽子や日傘で日差しをよけよう

暑さに負けない
からだづくりを



- しっかり寝眠がとれる工夫をする
- 暑さが始まる前から適度な運動
- たんぱく質とビタミン、クエン酸をとる(3頁参照)

みんなで気にかけて、
声かけを



- 互いに体調を気にかけて、水分補給を
- 軽度の異常は、安静、冷却、水分補給
- 誤嚥や吐き気、様子がおかしければ119番通報

～8月の活動内容～

8月1日(月)～8月5日(金)	七夕飾り付け
8月8日(月)～8月12日(金)	蓮の花見学 リズム体操
8月15日(月)～8月19日(金)	8月の制作活動 流しそうめんレク
8月22日(月)～8月26日(金)	冷涼スイーツ作り カレンダー色塗り
8月29日(月)～9月2日(金)	昭和の歌ランキング

※感染状況により活動の変更等都度させていただきます。

JAこまち山田ケアセンター
介護予防デイサービス
地域密着型デイサービス
夢こまち つどい

〒012-0055

秋田県湯沢市山田字中屋敷126-2

Tel 0183-73-3135

Fax 0183-73-3002

～編集後記～

～水風船づくりの～コマ～

この注射器で水いれるなな？
押さえででけれ！注射すると！いが！
まで！ダメだ！あー！！！！・・・

案の定、水浸しになるスタッフ。
それを大笑いするご利用者。

管理者 神谷沙和子