

「笑顔が見たい
一緒に笑いたい」

かわじの丘

令和 5年 6月 発行
発行元
かわじデイサービスセンター
☎ 0265-27-5022



藤の花 満開

新聞綱引き 負けても

車窓からの眺めも最高

狙って 狙って

アジサイのクラフト制作

五月に入り気温も上昇し始め、朝晩の寒暖差に身体の疲れもたまりやすい時期となつてまいりました。17日には飯田市の最高気温も30度を超え今年初めての真夏日を記録するなど、季節の移り変わりに月日の流れを感じます。又、新型コロナウイルスの位置づけが2類から5類に引き下げられ、世間での流行の度合いも分かりにくくなってきましたが、ウイルスが消えたわけでもなく、病気にかからなくなつたわけでもありません。デイサービスとしてはおうしばらくマスクの着用のご協力をお願い致します。

さて、梅雨を前に、真夏の日差しが照り付ける中、かわじデイでは感染対策を充分にした上で近くの開善寺に藤棚を見学しにお花見ドライブへ行ってきました。車窓から眺める藤棚に「素晴らしい」「きれいだー」と感嘆の声を挙げられる方もおられ、とても良いひと時を過ごして来られました。レク活動にも工夫をこらし、風船を使ったバッティングゲームや、バランスゲームといった一風変わったゲームに取り組んで楽しんで頂きました。

これからムシムシと暑い季節を迎える事になりますが、熱中症などにも気を付けながら健康で過ごしたいですね。



いんないやっています

おむすび保育園の園児達とも少しずつ交流が再開してきました。近くで子供達の声が聞こえると自然と手が伸びちゃいますね。



沢山のお花をありがとうございました。
生け花でデイが一層華やかに彩られました。



おやつ作りにも…

チャレンジ



カレンダー作り
6月はこんな感じ。



熱中症に用心

これから梅雨を迎えムシムシと暑い時期がやってきます。本格的な暑さが来る前に熱中症にかからないよう対策を心掛けておきましょう。

皆さんご存じのとおり熱中症とは真夏の暑い日差しの下で激しい運動や作業をする時だけではなく、身体が暑さになれていないこの時期にも起ります。また、屋外だけではなく高温多湿の室内においても熱中症にかかってしまうことがあるそうです。

発見が遅れ、症状がひどい時は命に係わる事もあるといつことなので、自分でできる熱中症にかからないように気を付けましょう。

日常生活での熱中症予防ポイント。

- 暑熱順化・・・体を熱さに慣らす。(軽い運動や入浴で汗を流す)
- こまめに水分補給をする。
- エアコン、扇風機を上手に使用する。
- 暑い時は無理をしない。
- 涼しい服装にする。外出時には帽子の着用や日傘を使用し直射日光から身を守る。
- 部屋の風通しをよくする。
- 涼しい場所・施設を利用する。



外出の前や帰宅の後、入浴の前後はもちろんの事、就寝前や起床時などにもコップ一杯の水を飲むのも良いそうです。

あと、無理をしない。暑い時は外に出ない、無理に運動をしない事ですね。

私が書きました

今月のタイトルは龍江よりお越しの、窪田久男さんに書いて頂きました。ありがとうございます。



御礼

今月も皆様からお花や野菜、広告箱などを頂き、ありがとうございます。

お礼申し上げます。

職員一同

