

# 悠花だより

2017年8月1日発行

デイサービス悠花

住所：西東京市泉町2-1-24

ピアライフ・アルファ1階

電話：042-439-6415

今年の夏も暑くなる長期予報が出ています。

各地の大雨による被害が報道されていますが、自然と共存していくことの厳しさを痛感します。

9月4日に西東京市の「自衛消防審査会」が田無教習所で行われます。毎年「社会福祉法人悠遊」として、法人より2名が審査会に出場し、通報と消火の流れを競います。私も何年か前に出場したのですが、審査会となると緊張してしまい、なかなか上手くできませんでした。

悠花では、毎月1日に火災と地震を想定して避難訓練を行っています。どこに何があるのか、避難する際に必要なものは何か、など確認を行っています。災害時には日々の積み重ねが大切です。台風シーズンを前に、気を引き締めていきたいと思います。



デイサービス悠花 センター長 小畑理恵子【今月の料理：冷やし中華とずんだ白玉】

## = 今月の主な活動予定 =

\*\*\* 日程の決まっているもの \*\*\*

- 1日（火）避難訓練
- 2日（水）紙芝居
- 15日（火）食事作り
- 30日（水）脳トレゲーム

\* 日々の活動の中で実施しているもの \*

- 公民館などの催事物への参加
  - 園芸
  - 喫茶外出
- ※ 壁画作り・ゲームなど見学はいつでも出来ますので、気軽にいらして下さい。
- ※ 天候を見ながら、流しそうめん、すいか割りを行う予定です。

## ～熱中症予防のために～

1. こまめに水分と塩分を補給する。  
のどが乾かなくてもこまめに水分補給。高血圧の方は塩分の摂り方にも注意を。
2. 室内ではエアコンや扇風機を上手に使う  
室内でも熱中症にはなります。室温は28℃を超えないように。
3. 体を締め付けない涼しい服装  
外出時には帽子や日傘を忘れずに。
4. 無理をせず、適度に休憩を  
暑い時間帯の活動は避け無理はしない。
5. 日頃から栄養バランスの良い食事と体力作りを  
暑い時ほど、しっかりと食事を摂りましょう。

# 7月の活動風景



避難訓練実施中。防災頭巾を被っても素敵です。



健康双六に挑戦。楽しみながら身体を動かしています。



冷やし中華にずんだ白玉。今月も美味しく出来ました！



8月のカレンダーは花火です。



悠花卓球クラブ、会員増加中。皆さんお上手です。



散歩は気持ちいいですね。



カラオケも楽しんでいます。



「お弁当取ってきたよ」



「なかなか難しいな〜」



美味しそうですね。



笑顔が素敵です。

