

悠花だより

2020年9月1日発行

デイサービス悠花

住所：西東京市泉町3-15-28

電話：042-439-6415

じりじりと気温が高く、とても暑い日々が続いています。
皆様体調を崩されてはいないでしょうか。

今年は新型コロナウイルスの影響でマスクをしているので今まで以上に熱中症になりやすいです。9月ですが油断せずに熱中症対策をしていきましょう！

8月の悠花は、涼しい室内でいろいろなゲームをしました。
輪投げでは、100点を狙う方や10点をたくさん入れる方など
1人1人いろいろな作戦を考えられていました。

優勝された方は「運動が苦手なのよ」と言われていた方でした。
優勝者インタビューでは「こんなの初めてです、まだまだ頑張ります！」
と嬉しそうに話されていました。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症に気を付けながら活動をしていきたいと思います。



【今月のカレンダー：ぶどう】

= 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 21(月) 敬老会

日々の活動の中で実施しているもの

ドライブ・近所にお散歩・ゲーム

DVD鑑賞・カレンダー作り 等々



ベランダにはかわいいサボテンが
やってきました☆

**エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう**
(エアコンを止める必要はありません)

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を
循環させるだけで、換気は行っていません

・窓とドアなど2か所を開ける
・扇風機や換気扇を併用する

・換気後は、エアコンの温度を
こまめに再設定

～今月の豆知識～

- ・熱中症による死亡者の約9割が高齢者
- ・死亡者の数は30℃から増加
- ・高齢者の半数以上が自宅で発生

9月も油断せず対策していきましょう!!

**のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう**

1日あたり
1.2L(12)を目安に

1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 必ず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.4本
コップ約6杯

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

暑さを避けましょう

・涼しい服装、日傘や帽子
・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

**熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう**

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

十分な距離

(マスク着用時は)

・激しい運動は避けましょう
のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

・気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

**暑さに備えた体づくりと
日頃から体調管理をしましょう**

・暑さに備え、暑くなり始める時期から、無理のない
範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」
と感じる強度で毎日30分程度)

・水分補給は
忘れずに!

・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

8月の活動風景



笑顔が素敵です🌻



脳トレ・作品作りの様子☆



タケノコ大収穫でした！！



ひまわりがキレイでした🌻



5ヵ月かけてソファカバーが
完成しました!!



輪投げの様子



かき氷づくりの様子☆

