

六月誕生会

お誕生日おめでとーいします。

柴田静代様 七十七歳
宮本市子様 九十四歳



山田伸子様 76歳



重野ミエ様 91歳



岩井智子様 93歳



秋本光恵様 82歳



中島宏様 79歳



上脇ユリ様 90歳



一澤和子様 84歳



日常のひまわり



熱中症に注意!!

日常生活での 熱中症予防のポイント

1. こまめに水分補給する。
2. エアコン・扇風機を上手に使用する。
3. シャワーやタオルで身体を冷やす。
4. 部屋の温度を計る。
5. 暑いときは無理をしない。
6. 涼しい服装にする。外出時には日傘、帽子を着用する。
7. 部屋の風通しを良くする。
8. 緊急時・困った時の連絡先を確認する。

症状

1. めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状、一時的に意識が遠のいたりする。
2. 手足の筋肉がつるなどの症状、筋肉がピクピクと痙攣(けいれん)したり硬くなったりする。
3. 体のだるさ、力が入らない(吐き気、頭痛などを伴うことも)体温が高く皮膚を触るととても熱い、拭いても、拭いても汗がでる。もしくは、まったく汗をかいていないなど、汗のかき方に異常がある。

あとがき

夏になるとスイカやとうもろこしなど美味しい物が増えてきます。夏に向かっておいしくなるトマト。「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言うことわざがある程、栄養価の高い野菜ですが、栽培する際には、意外にも水分を少なくして育てるそうです。生でも美味しいですが、加熱する事で栄養がアップします。どんどん暑くなっていくと思いますので、トマトとは逆にこまめな水分補給を忘れない様にしましょう。

広報委員 安藤 哲平

7月

7月の予定

七夕
7月7日

理髪
7月12日
7月20日

誕生会
7月21日

職員一同
お祝い
致します。

あさやけ

父の日

六月の第三日曜日は父の日です。男性入居者様に花束を持って頂き記念撮影を行いました。母の日には、赤いカーネーションを贈りますが父の日には黄色いバラを贈るそうです。一九八一年に設立された日本フアーズデイ委員会が開催している父の日黄色いリボンキャンペーンが大きく関わっています。黄色いリボンキャンペーンは、家族の愛情や尊敬を表す黄色を父の日のイメージカラーとして啓蒙しています。これが父の日にバラを贈る風習と同化し、父の日に黄色いバラを贈る今の風習になりました。黄色いバラには、「美」「友情」「献身」などの花言葉があるそうです。

