

八月誕生会

お誕生日おめでとーい(ﾟ▽ﾟ)います。

田口次雄様 八十六歳



遠藤 房子様 79歳



中村 てつ様 92歳



西村 静子様 80歳



今月のケーキ

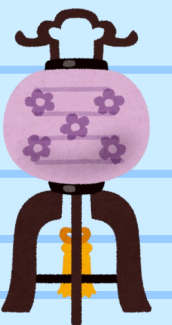


今月は職員がネイルケアを行いました。



誕生日カードです。

お盆



今年もご先祖様を迎えるべくお盆の飾り付けを行いました。職員よりも皆さん詳しく「ここに置くんだよ」など教えて下さり、ご入居者様、職員共に飾り付けました。今年、オリンピックでも話題になるくらい暑い日がありました。残暑という言葉があるくらいなので水分補給を忘れない様にしていきたいです。

お盆で使用するきゅうり、なすには水分補給をするのに適したものが入っているそうです。これも一つ昔の方の知恵なのかなと思います。お盆の飾り付けを改めて観ると少し懐かしいような涼しい気持ちにさせてくれるような気がしました。



室温・脱水に注意

九月になっても暑い日が多いと思います。室温などに注意し換気やクーラーの使用と共に汗がなくなる前にこまめな水分補給をしましょう。ひとつの指針「二十八度」という数値はよく耳にしますね。

これは「エアコンの設定温度を二十八度にする」のではなく「室温を二十八度にする」ということです。「設定温度」を二十八度にしても、部屋の広さや向き、日差しの当たり具合や周囲の環境で「室温」が二十八度になるとは限らない、ということを知っておいてください。そして「室温二十八度以下」と同時に「湿度五十から六十パーセント」を保つことで、熱中症対策になります。

のどの渴きはすでに「脱水」が始まっている証拠。すぐ対策をしなければいけません。運動中に喉の渴きを感じてから飲むという水分補給の仕方では、脱水状態に陥りやすく、熱中症の原因になるだけでなく、パフォーマンスが低下する可能性があることが、米アーカンソー大学水分補給科学研究所が今年三月に発表した研究により明らかになりました。

体調を崩しやすい時季ではありますが、お身体にお気を付けて、お過ごしください。

9月



9月の予定

理髪

9月13日

9月14日

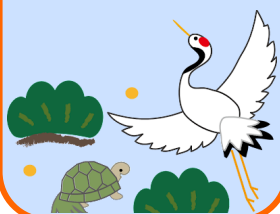
誕生会

9月15日

敬老会

9月20日

職員一同



あとがき



七月の終わりに三階のベランダに、巣から落ちたと思われるヒヨドリの子がいます。何もないコンクリートの床に一人

でいるのですが、親鳥が餌を運んでいます。職員も入居者様と一緒に、窓の内側から見守っていますが、三階なので外敵もなく、日蔭もあるので、今の所、順調に育っています。無事、成鳥になりますように。

広報委員 神崎 智典

あさやけ

納涼



夏の暑さを乗り切るため、前回ご好評を頂いたアイスクリームイベントを今年も開催致しました。
アイスクリームを選ぶところから吟味され、これと決めた物を頬張られていました。アイスクリームを食べ身体の芯から涼んで頂く事ができました。