

基本健康診査＜特定健康診査・長寿（後期高齢者）健康診査＞受診について

今年も我孫子市役所より、長寿健診受診券が5月下旬に送付されていると思います。
75歳以上の方を対象に無料で健康診査を受けることができますので、
今年も健康維持と長寿の為、ご家族の方に受診をお勧め致します。
尚、受診が困難な方はご相談下さい。



夏に向けて

- ◆ 6月～9月までの期間は食中毒予防強化月間となりますので食品の持ち込みはご遠慮下さいますようご協力のほど宜しくお願い致します。
- ◆ 夏に向けて衣類交換・点検をお願い致します。お持ちいただいた衣類等にはお名前のご記入をお願い致します、尚、着古した衣類に関してはお持ち帰り頂くか、こちらで処分させていただきます。
- ◆ 今年も記録的な猛暑が予想されますが、厚生労働省からの「熱中症関連情報」のホームページ等を参考に利用者様の健康維持に努めてまいります。
熱中症予防の1つに入浴後の脱水に注意とありますが、
アンダンテでは、経口補水液を入浴後に皆さんに飲んで頂いてます。
簡単にできる経口補水液なので皆様に作り方をご紹介します。
ぜひ一度お試しください。

水 : 1リットル
砂糖 : 40グラム(大さじ4と1/2杯)
塩 : 3グラム(小さじ1/3杯)
レモン果汁 : 1個分
【ポッカレモン大さじ2杯、(30cc)】

2019年7月・8月の予定

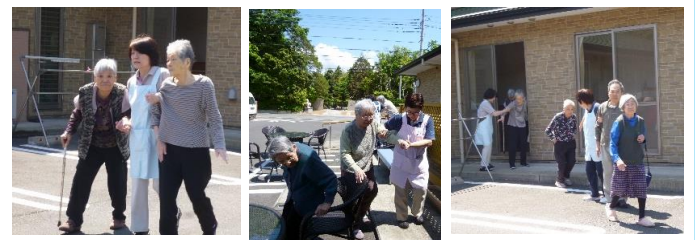
- ◆ 第2・第4土曜日 訪問診療（ふさ聖仁会クリニック）
- ◆ 毎月 訪問歯科（ホワイト歯科）
- ◆ 毎週 水 しろくま治療院

7月 3日 セルフケア健康教室
7月 3日 大正琴
7月 8日 体操とコカリナ・詩吟
7月12日 手仕事カフェ
7月16日 運営推進委員会
7月17日 市相談員来所
7月21日 誕生会
7月30日 体操とコカリナ・詩吟

8月 9日 体操とコカリナ・詩吟
8月18日 誕生会
8月22日 体操とコカリナ・詩吟



避難訓練（5月16日）



消防法により年2回以上の消火・避難訓練の実施が義務付けられています、アンダンテでは春と秋の2回実施しております。自力での避難が困難な方をいかに迅速に誘導できるか等、日々職員同士で話し合いながら、防災意識向上に努めてまいります。

消火訓練に参加していただきました



笑いヨガ(6月3日)

アハハ！アハハ！アハハ！ 笑いは心も体も健康にしてくれます。毎日笑っていますか？



外食会(5月16日)

有井様・遠藤様・旭澤様の3名とスタッフ2名で近くの中華飯店へ天気も良く徒歩で散策しながら行きました。メニューを見て何を食べようか悩んでそれぞれ日替わりランチや麺類等食べたいものを注文し楽しく会話しながらの食事会となりました。「又元気でいて食べに来たい」と意欲も見られました。



母の日(5月12日)

今年も皆さまに尊敬と感謝の気持ちを込めて、ささやかですがカーネーションとケーキでお祝いしました。皆さんとても良い笑顔の記念写真を撮ることが出来ました。



父の日(6月16日)

家族の為・社会の為に一生懸命頑張って働いて下さった皆様に尊敬と感謝の気持ちをこめて、父の日のお祝いをしました。皆さんちょっと恥ずかしそうにニッコリして下さいました。



