

いきいきふじ便り

vol.41
H26年7月発行
ケアハウスふじの郷

お花見 4月2日(水)

春の行事といえばお花見♪今年は17名の方が参加されました。一宮タワーで食事をとり、木曽川・五条川堤防の桜並木をドライブしました。



藤まつり 4月30日(水)

曼陀羅寺公園で行われています藤祭りに行ってきました。12種類 約60本の藤の花をゆっくりと観賞しました。



あじさい 6月13日(金)

江南市村久野にあります音楽寺へあじさいを見に行ってきました。満開とはいきませんでしたが綺麗でした。



主な行事

抹茶のパンケーキ作り

4月17日(木)

抹茶入りのパンケーキに桜風味の生クリームをのせて春の味を楽しみました。



プラバン工作

6月10日(火)

切って塗って焼くだけで、可愛いアクセサリー「蝶々とパンジー」の完成です♪



バラの花作り

紙で作った黄色のバラの完成です。
まるで生け花のようですね。

4月8日(火)

サンドイッチ作り

のり巻きサンドといちごのフルーツサンド、見た目もきれいですが味も抜群。自分でも挑戦してみようと思いました。

5月13日(火)

絵はがき作り

6月15日(日)

和紙を使って、切って貼るだけの簡単作業の予定でしたが、細かい部分が多く、大変な思いをさせてしまいました。



折り紙で七夕の飾りを作りました。作った飾りは、午後からの七夕飾りつけで使用させていただきました。例年以上に豪華な七夕飾りとなりました。

折り紙で七夕飾り作り

6月19日(木)



熱中症を防ぐために！

近年、夏のニュースなどでよく見聞きするようになった「熱中症」。昨年、熱中症で搬送された人は5万8729人(6~9月)、死者は88人でした。(総務省消防庁まとめ)

熱中症対策について厚生労働省・環境省がホームページで掲載していますので、今回の健康コラムとして紹介させていただきます。

熱中症とは… 高温多湿な環境下で、体内的水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働くことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。



高齢者は特に注意が必要です！

① 体内的水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内的水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

② 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渴きに対する感覚が鈍くなります。

③ 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。



**熱中症は、室内でも多く発生しています。
夜も注意が必要です！**

☆熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

水分・塩分補給

- こまめな水分・塩分の補給（のどの渴きを感じなくても、こまめに水分補給を。）

熱中症になりにくい室内環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- こまめな室温確認
- 室温が上がりにくい環境の確保
(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)

体調に合わせた取り組み

- こまめな体温測定
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

外出時の準備

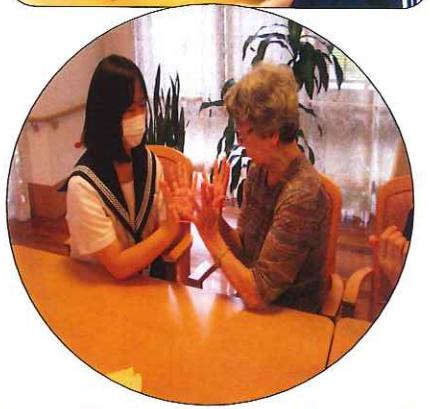
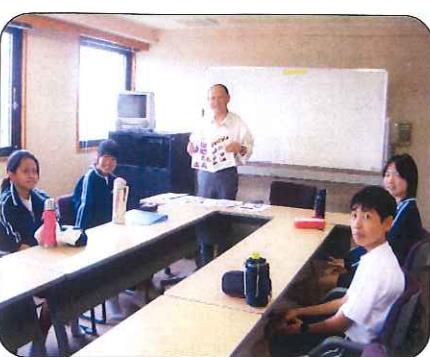
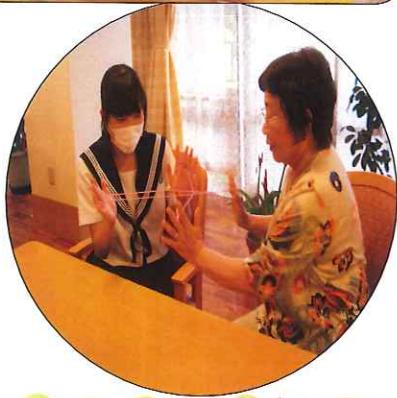
- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

熱中症の発生は7~8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

西部中学校の
生徒さん

交流会

宮田中学校の
生徒さん



骨格ストレッチ体操 4月1日(火)
(松田有美さん) 6月3日(火)

ハンドケア (シオン)
5月15日(木)

踊りの会 (智代綾会)
6月12日(木)

今後の行事予定



7月 盆踊り練習会・折り紙クラフト・外食ツアー「味慎」・歌謡ショー・おもちゃ作り
夏祭り・ふれあいサロン・歯の健康相談・おやつの日・ラーメン、春巻き作り