

# わくわくの里だより

2018年8月号

小規模多機能型居宅介護  
 わくわくの里  
 瀬谷区橋戸 3-69-2  
 045-300-0606  
 発行責任者 飯塚陵子

## 残暑お見舞い申し上げます

例年にない暑さが続いています、皆様いかがお過ごしでしょうか。わくわくの里では、すいか割りや夏祭り等ご利用者様と一緒に季節を楽しんでいます。これからはしばらくは猛暑が続くようです。食事や睡眠を十分にとり、夏を乗り切りましょう。



夏の壁面「ひまわり」  
職員も暑さに負けず頑張っています!!



美味しい食事、作ってま〜す!



## わくわく夏祭り!!

すくえるかな〜

掘って〜掘って〜また掘って♪

釣れた!

当たるかな…

ピンゴー等賞!!

美味しい!(^O^)



ちびっこも大活躍!!

昔懐かしのヨーヨー釣りや金魚すくい、盆踊りやピンゴゲームと盛り上がりました!! お祭りご飯も豪華♪ちらし寿司にタコ焼き、焼き鳥にポテト…。水ようかんとスイカのデザート付きで、お腹も心も満たされました♡



## すいか割り

よいしょ!

えいっ!

ぱっか〜ん!

筋力を維持するために毎日、体操をしています。



## お誘い

### 〜墨笑会〜

8月20日(月)

10:30~11:30

墨を使って自由な発想で型にこだわらず楽しく筆を使ってみましょう。

### 地域交流会 〜歌声喫茶〜

8月23日(木)

14:00~15:00

懐かしの歌や季節の歌と一緒に歌いましょう♪



どちらも参加費無料!!

どなたでもご参加いただけます!

## 《認知症を知ろう⑤》

わくわくの里 看護師から

今年の夏は例年以上の熱さで、熱中症の危険性がとても高い毎日になっています。認知症の人は、自覚症状をうまく伝えられないことが多いので、熱中症になる前に予防をしたり、周りの人がいち早く気付けることが大切になります。

### 〈熱中症と予防 ~思い当たることはありませんか?~〉

- × のどに渇きを感じない … のどの渇く感覚が鈍くなります。  
⇒こまめに水分補給をしましょう!
- × 暑さをあまり感じない … 暑さを感じにくくなり、汗をかいて体温調節することも難しくなります。  
⇒暑い日は無理な外出は控えましょう!
- × 汗をあまりかかない
- × 夜中にトイレに行きたくない … 水分補給は大切です
- × エアコンは体が冷えるから嫌だ… エアコンや扇風機の風が直接当たらないように工夫すると、快適に使えます
- × 部屋の中では、熱中症対策をしていない … 部屋にも暑さがこもると、夜間でも熱中症にかかります。換気やエアコンなどで、常に部屋から熱を逃がしましょう。
- × 特に夜は注意していない

