

わくわくの里だより

2019年6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

紫陽花や 昨日の誠 今日の嘘 正岡子規

観測史上最も暑かった5月が過ぎ、6月になりました。紫陽花の花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じます。蒸し暑さに体が慣れていないこの時期、衣服の調節や水分補給で体調管理に気を付けましょう。



6月の壁面「水芭蕉」

墨笑会

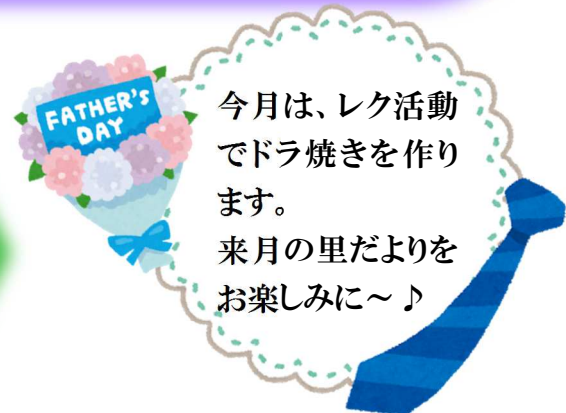
毎月開催している「墨笑会」。墨を使って自由な発想で文字を書く、新しい習字を地域の方と一緒に楽しんでいます。



地域から参加して下さっている佐原さんの素敵な「書」を、里の壁面とコラボさせて頂きました！



お昼の準備。、さやえんどうの皮をむきました。お豆ごはん、美味しかったです♡



今月は、レク活動でドラ焼きを作ります。来月の里だよりをお楽しみに～♪

変わりました!!



鎌倉パン

わくわくの里の前に来る、美味しい移動パン屋さんの、曜日と時間が変わりました！



毎週土曜日

14:30頃

お誘い



参加費無料!!

どなたでもご参加いただけます！

地域交流会

～歌声喫茶～

6月26日(水)

14:00～15:00



＜ わくわくの里 看護師から② ＞

毎年夏になると急増するのが食中毒です。抵抗力の弱い子供や高齢者は重症化しやすく、死に至るケースもあります。そこで今回は、食中毒の身近な疑問とその答えを載せました。参考にして正しく予防・対処して下さい。



- Q. **食中毒ってどんな食べ物が原因で起こるの？**
- A. 特に**加熱していない魚介類、肉やその加工品、卵**などは食中毒になりやすいので要注意。
- Q. **食べ物の見た目で見ても食中毒になるか判断できるの？**
- A. 食品が腐っていても、食品に付いている**目に見えない細菌で食中毒**になります。なので、食品が見た目に味や変化がなくても安心しないで下さい。
- Q. **食べてどれくらいで症状が出るの？**
- A. 食品を食べてから **5時間～8日間**まで、その原因となる細菌や食べた量によって様々です。
- Q. **すぐに病院に行った方がいいのはどういうとき？**
- A. ①下痢が1日10回以上起こる。 ②体がふらふらする。 ③意識が遠くなる。 ④尿量が減る。尿が12時間以上でない。 ⑤下痢便に血が混ざる。 ⑥嘔吐が止まらない。
- Q. **家庭でできる応急処置は？**
- A. 食中毒を起こしたら、「**下痢や嘔吐による脱水**」と「**吐いたものによる窒息**」に注意しましょう！
脱水予防には、**常温以上の温度の水やお茶、スポーツ飲料**などでこまめに**水分補給**をしましょう。
嘔吐したときは、吐きやすいように横向きに寝かせます。

自己判断で、下痢止めや解熱鎮痛剤を飲まないようにしましょう！！