

# わくわくの里だより

## 2021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

### 8月の誕生石:ペリドット 「運命の絆」「明るさ」

熱中症警戒アラートが連日発表され、息苦しいほどの暑さが続いていますね。これからが真夏本番です。のどが渇く前のこまめな水分補給や、昼夜問わずエアコンの使用など、熱中症から身体を守りましょう。



夏の壁面「ひまわり畑」

### 活動の様子

夏祭りの準備をしていましたが…8/2に神奈川県に緊急事態宣言が発出されたため、予定していた「わくわくの里まつり」は中止となりました。



祝

### 今月のお誕生会



おめでとうございます！



ご利用者様、職員の新型コロナワクチンの2回接種が終了しました。引き続き感染予防を心掛けていきます。

7/28  
土用の丑の日  
「うな丼御膳」



里だよりを読んでくれます♪

### 中止のお知らせ

8月の墨笑会、地域交流会、野菜販売は中止となります。

### ～わくわくの里からの耳より情報コーナー～

#### ★熱中症予防の豆知識★

【どこを冷やせば効果的？】



わきの下、太ももに冷却剤や冷やしたタオルを当てましょう。

【予防食材ランキング！】

- 1位 豚肉
- 2位 納豆
- 3位 モロヘイヤ
- 4位 枝豆
- 5位 梅干し・にんにく



### 熱中症予防

【体の熱を冷ますツボ】



初期の熱中症であれば効果的です。

陽谷(ようこく):手首の小指側、ふくらんだ骨の上のくぼみ

【こまめな水分補給】

おススメしない飲み物  
・コーヒー、紅茶、緑茶  
・栄養ドリンク  
・コーラ  
※カフェインの入った飲み物は、利尿作用があるので向いていません。



### おまけ

～ペルセウス座流星群～ 8/12 夜半～8/13 明け方  
午前3時台には1時間に50個程度が予想されます。

