

令和7年7月 きたかわ荘テイサービス通信（第4号！）

暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているような季節になりました。

梅雨も明けたかと思えば雨週間になったり落ち着かない天候ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

6月の通信が遅くなってしまい、今月と同時にお知らせさせていただきます。先月はたくさん行事がありました。ご利用者様の笑顔で、職員全員が元気をもらっています♪



保健だより

【熱中症】

気温や湿度が高い環境で体の水分や塩分のバランスが崩れたり体温調節機能が働かなくなったりして生じると言われています。最近では夏だけではなく、梅雨入り前や梅雨明けの気温の上昇でもなりやすいです。部屋内で生じるのが4割と言われています。症状は、**軽いたちくらみ・手足のしびれ・気分不快・吐き気・体のだるさ**です
対策は

①脱水防止 ⇒ 水分を意識して摂りましょう！ 汗をかいた時は塩分も必要です

②栄養を摂る ⇒ バランスの取れた食事を摂りましょう！ 食事でも水分は摂取できます。



内藤記念館に行ってきました！
昔使っていた農具や家具があって、すごく懐かしんでいましたよ♪



七夕飾りを作りました♪

「ささのはさらさら」の歌に「五色の短冊♪」と歌詞がありますが…
五色とは、中国の説で、緑(青)・赤(紅)・黄・白・黒のことだそうです。
他にも、こいのぼりの五色の吹き流しにも使われています。日本では、黒は縁起が悪いとのことで、紫を使用されているようですね！
五色の短冊に願い事を書いて飾ると願いが叶うみたいです。皆さんも願い事を飾りましたか？

お知らせ

・7月14・16・19日に納涼祭をします。

かき氷を召し上がっていただきます。

・8月18日(月)・21日(木)・23日(土)に夏祭りを行います。

内容：ヨーヨー釣り、金魚すくい、射的 です