

デイサービスセンター こころつくし

2021年(令和3年)

8月号



応援
し
ま
す
!!

〒955-0033 三条市西大崎2丁目4番10号
電話 0256-38-0091

ホームページ <http://houtoku-fukushi.jp/>

E-MAIL kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp

暑い夏の到来で、三条市の気温は連日30度を超えています。送迎に出ますと、セミの元気な鳴き声が聞こえたり、ひまわりやアサガオを見かけると暑いと思いつつも夏を感じる楽しみの一つとなっています。暑さ対策を上手にしながら、夏を楽しみたいものですね。

さて、一年遅れでの東京オリンピックが開幕しました。コロナ禍での開催に制限も多々ありますが、努力を重ねてきた選手達の活躍を応援しています！

今月の目標

暑さに負けない！！



☆マスクをつけていると吸う息の湿度が高くなり、のどの渇きにも気づきにくくなりがちです。

のどが渇いていなくても意識して水分補給をしましょう。

☆夏野菜は栄養が豊富！水分やカリウムが豊富に含まれるものも多くあり、体に水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により体から熱を出して、ほてった体を冷やしてくれる働きもありますよ。




活動の様子

七夕に向けてみなさんに短冊を書いて頂き、笹に飾り付けを行いました。無病息災、家内安全、コロナ終息・・・などお願いをしました。こころつくし庭園では、夏野菜がたくさん実り、収穫で大忙しです！








7月お楽しみ会報告

帽子の飾り作り

7月14日(水)・15日(木)・16日(金)の3日間、夏のお楽しみ会として『帽子の飾り作り』を行いました。夏といえば、“麦わら帽子”ということで、帽子の形を作ったらお花の飾りを付けて完成です！みなさん手際よく作業されていました。お楽しみおやつは、アイスクリームでした。「甘くて美味しい♡」と好評でした♪





熱中症対策 をしましょう！

- ☆のどが渇いていなくても、こまめな水分補給をしましょう
- ☆適度な塩分補給もしましょう
- ☆暑さを我慢せずにエアコンを上手に活用しましょう



8月の行事予定

8月10日(火)・11日(水)・12日(木)の3日間、夏祭りを行います。みなさんでお祭りを楽しみましょう♪

