

あ す か

2024年7月

(文月)

第 261号

暑くなってきました！！ 水分をこまめにとって過ごしましょう

7月は二十四節気の小夏、大暑にあたり本格的な夏が始まる時期です。体がまだ暑さに慣れておらず熱中症の危険性が高まるため、屋外の活動はもちろん室内の活動でも熱中症対策が必要です。特に高齢者の方は暑さを感じにくかったり体温調整がうまくいかなかったりすることもあるので注意が必要です。熱中症の予防には、水分補給と温度調整が欠かせません。こまめな水分、塩分などを補給し衣類での調整などをして熱中症にならないように過ごしましょう。

★高齢者の熱中症を予防するために★

- ・のどが渇かなくてもこまめに水分補給をする
- ・熱がこもらない服装にする
- ・無理せず適度な休憩をとる
- ・栄養バランスを考えた食事と体力づくり
- ・十分な睡眠をとる



特別メニュー



6月15日(金)
エビカツ &
野菜コロッケ



6月28日(土)
焼き鳥丼

7月の行事予定

- ・誕生会(5名) 6日(土)、15日(月)
- ・特別メニュー 6日(土)、30日(火)
- ・七夕飾り 1日(月)～6日(土)

6月の誕生日会



素敵なお笑顔ですね。これからも元気にあすかへお越し下さいね！！

避難訓練



6月10日(月)は、避難訓練を行いました。皆様、少し緊張された様子でしたが真剣に取り組んでおりました。日頃から訓練しておけば、いざ火災が発生しても慌てずに避難することができますね。皆様のご家庭でも、くれぐれも火の取り扱いには十分ご注意ください。

父の日 (6月16日)



好きなシャツとネクタイを選んでいただき作成しました。個性的なカードが出来上がりました。

菖蒲湯



6月10日(月)～15日(土)まで菖蒲湯週間でした。「懐かしい」などの声が聞かれました。立派な菖蒲やヨモギの香りなども楽しんでいただけましたようです。