

## 施設よりお知らせ

※8月以降の土曜日開所予定は下記の通りになります。

8月5日	9月2日	9月30日
10月14日	10月28日	
11月11日	11月25日	
12月9日	12月23日	

※再度お知らせ致します。8月10日(水)から8月16日(火)の4日間の利用時間は、9:00~14:00となり、給食ではなくお弁当を提供させていただきます。

※暑い日が続く季節となりました。熱中症対策の一環として、8月よりアラビオに給水所を設け、飲料水の提供を行います。

※7月21日(金)にJA中河内曙川支店を通じて、えだまめの寄贈がありました。当日にえだまめを分けて、利用者の皆さんに持ち帰っていただきました。暑い中、本当にありがとうございました。



## 余暇活動

感染症対策を講じ、土曜出勤にはエアロビクスやDVD鑑賞・パズル・囲碁等の余暇活動を行いました。夏の暑さも忘れる、皆さんの良い笑顔がよく見られました。



## 職員の紹介



始めまして、6月21日よりB-2班担当になりました和田 恭典(わだ やすのり)です。この度、ご縁があり、支援員としてライフサポートおいばらの一員になりました。ご利用者様が安心して過ごせる支援を行っていきますので、どうぞよろしくお願い致します。

## 作品



## 生活リズムと熱中症対策

今から夏本番を迎え、暑さが厳しくなってきます。熱中症は屋外に限らず、室内でも発症します。暑さの感じ方は、人によって異なり、その日の体調や暑さに対する慣れ等が影響します。



・暑さの為、良い睡眠が十分にとれないと普段の生活に支障をきたしてしまいます。早寝、早起きするためには室内の温度、湿度等を調節してベタベタとした寝汗を少しでも防ぐことが快眠のカギです。

・一日三食バランスの取れた食事をして、暑さに負けない丈夫な体を作りましょう。

・気温が上昇すると体が暑さに慣れてない為、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、調整機能が働かなくなる事で熱中症になります。汗をかいてなくても、呼吸や皮膚から水分が失われてしまいます。屋内外限らず、のどが渇いてなくても水分をこまめに補給しましょう。そして体調の変化に気をつけ、暑さを感じなくても室温や外気温を確認して、扇風機やエアコンを使って温度調整を心掛けましょう。

## アラビオの日

※施設後援会に運営して頂いております「アラビオ」を各班ごと順番にコーヒータイムとして少しの時間ですがリフレッシュのため利用している日程です。

## ひやりハット・事故報告

7月総数 3件



# 8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 土曜日出勤 エアロビクス
			アラビオ C			<b>出</b>
6	7	8	9 山本Dr相談日 アラビオ A-1	10 9:00~ 14:00	11 山の日 <b>休</b>	12 <b>休</b>
<b>休</b>						
13	14	15	16	17	18	19 <b>休</b>
<b>休</b>	9:00~ 14:00	9:00~ 14:00	9:00~ 14:00			
20	21	22	23 X線検診 アラビオ A-2	24	25	26 <b>休</b>
<b>休</b>						
27	28 皆勤賞 お誕生日会	29	30 アラビオ B-1	31		
<b>休</b>						