

デイだより きらめき

令和3年8月号

社会福祉法人三田市社会福祉協議会
中央デイサービスセンター
TEL: 079-559-5943
FAX: 079-559-5706
Eメール: day-s@sanda-shakyo.or.jp



デイだよりきらめき
バックナンバーはこちら

今回のきらめき記事やデイサービスへのご意見・見学の問い合わせなど
お気軽に曾谷・廣田・下郡までお問い合わせください。

お知らせ

8月2日(月)～7日(土)
中央デイサービスセンター
夏まつりを開催します!

3(火)・4(水)・5(木) 盆踊り大会
2(月)・6(金)・7(土) 縁日ゲーム大会
(千本くじ、じゃんけんゲーム、〇×ゲームなど)
昼食も夏祭りメニューを予定しています!



梅雨明けと同時に猛暑が続いていますが、デイルームの窓の外には夏の日差しを浴びて朝顔が元気に育っています。咲くのが楽しみです! 🌸🌻🌼🌺



涼しげな風鈴が
完成しました!

★風鈴づくり★

プラスチックのカップに鈴やビーズ、マスキングテープなどを飾りつけて、キラキラやシンプルなど自分好みの風鈴ができました。



マスキングテープをきれいに貼るのが難しかったわ~



暑い時期は室内レクリエーションでリフレッシュしています。

★木の的のポケットに おじゃみを投げ入れるゲーム



狙って!狙って!



★入れ物におじゃみを投げ入れるゲーム
皆さん座って参加されています!

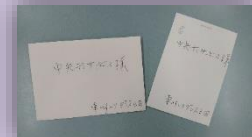


優勝!金メダル!
笑顔でピース!

ボランティアグループ 日本車椅子レクダンス協会三田支部の皆さまより、朝顔の鉢植えが寄贈されました。



まだ活動が再開できない状況が続く中、折を見て、心のこもった品を届けてくださっています。皆さまのお気持ちが大変うれしく思います。



脱水症 予防

~脱水を防ぐ水分補給のポイント!~



1. コップ1杯(200ml)の水を1日6~8回飲む
(起床後、朝・昼・夕食、休憩、入浴前後、就寝前など)
2. 日常生活では、水、麦茶、黒豆茶などを飲む
(コーヒーはカフェインが多いため、飲み過ぎに注意)
3. 飲酒時には、お酒と同じ量の水を飲む
(アルコールには利尿作用があり、脱水症状になるため)
4. 脱水症、熱中症予防には、スポーツ飲料や経口補水液を飲む
(糖質、電解質<ナトリウム、カリウム>濃度が高いため、過剰摂取に注意。糖・食塩・カリウム・水分制限などがあり治療中のかたは、かかりつけ医に相談を)

