

デイだより きらめき 令和6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
お気軽に田中・廣田・塚本までお問い合わせください。

レクリエーションの様子 袋でシュートゲーム



おじゃみをのせた
ビニール袋を叩い
て、おじゃみを飛
ばします。
床の白い四角が的
なのですが、力が
入り過ぎておじゃ
みがホームラン！
みんなでビックリ
見上げています。



作田さんのマジックショー

トランプやカード、ローブに怪しい箱など
多彩なマジックで皆さん驚きの連続です。
なんとか種を見破ってやろうと真剣に
ご覧になっています。



ネタのいっぱい詰
まったトランク。お
札も見えますね。



お花の水やり

毎日暑い日が続いていま
すが、お花のためにお手伝いあ
りがとうございます。



金魚すくいゲーム



制限時間内に何匹の金魚をすくえるか!?
皆さん白熱するあまり手まで使って熱
心に頑張っておられます。



みんなで楽しい カラオケ

看護師さんも皆さん
のリクエストに応じて
熱唱です！



さんだ「昔ね！」っとさんと山口事務局長も参加して笹
飾りを作った時の様子です。こより作りに四苦八苦す
る事務局長に皆さんやさしく声をかけておられまし

熱中症に気を付けて！

梅雨が明け、いよいよ本格的な暑い夏がやってきました。熱中症にますます気を付けなければなりません。そこで、気を付けるポイントをご紹介します。

- ① エアコンを使いましょう。
室温 28℃以上が使用の目安です。寒いと感じる場合は身体に直接風が当たらない様にし、長袖のものを羽織るようにしましょう。エアコンは ON、OFF を繰り返すよりつけっぱなしの方が省エネになります。
- ② こまめに水分補給をしましょう
「喉が渇いたら」では手遅れになるかもしれません。こまめに水分を摂れるように時間を決めるのも良い手です。梅干しやおせんべいと一緒喝水を飲むと塩分補給にもなります。
- ③ 夜の熱中症にも注意
エアコンは朝までつけっぱなしに。寝る前にコップ1杯の水を飲みましょう。枕元に常温の水を置いておき、起きたタイミングで飲みましょう。トイレが気になっても、起きたら水分補給のチャンス。と割り切りましょう。
熱中症で搬送される方の約 60% が 65 歳以上の方です。暑さを感じにくくなり、基礎代謝も落ちるため、若い方より寒がりになります。体感に頼ると対策が遅れます。家族や周囲の方がエアコンの使用等、しつこいくらいに声を掛けてあげてください。

