

大東デイサービスセンターだより 2023年 8月号

社会福祉法人 大東福祉会
住所：大垣市東前1丁目78番地
HPアドレス <http://www.294.or.jp>



お気軽に何でも相談してください。

TEL (0584) 84-2800
FAX (0584) 84-2802



夏本番！猛暑日が続いてますね。7月中旬以降、体温を超える気温の日がありました。暑い夏とはいえ、体温を超える37度38度という数字を見るとびっくりします。呼吸をする空気も熱いように思えます。梅雨明け発表があり、これから暑さ本番です。毎日のニュースで熱中症の話題が取り上げられています。時間差熱中症、急激な体調の変化と様々であるそうです。この時期一番に気を付けなくてははいけません。最近、熱中症警戒アラートという言葉をよく耳にします。(下記ポスターを参照ください。)日中の暑い時間には野外にはでないように、エアコンが入った部屋の中で過ごしてください。水分をこまめに摂取してください。

熱中症警戒アラート 全国運用中!

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い熱帯域になるを予測する目的、新技術を活用し、最新の気象情報に基づき、事前に危険性を予測し、関係機関等に伝達するための仕組みです。

熱中症警戒アラート発表時は「徹底した予防行動」を

- エアコンを適切に使用しましょう
- 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう
- 熱中症のリスクが高い方に声をかけましょう
- 外での運動は、原則、中止・延期をしましょう
- 暑熱指数(WBGT)を確認しましょう
- 暑熱指数(WBGT)を確認しましょう

熱中症警戒アラート 発表基準 tenki.jp

熱中症警戒アラートは、環境省・気象庁が新たに提供する、暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報です。

暑熱指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
33以上	熱中症警戒アラート発表 全国を58に分けた府県予報区等のどこかの地点で暑熱指数(WBGT)が33以上になると予測した場合に発表 ※暑熱指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた暑さの厳しさを示す指標		
31以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	原則は運動中止
28~31	中度以上の生活活動でおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒(激しい運動は中止)
25~28	中度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。	警戒(積極的に休憩)
21~25	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や農作業時には発生する危険性がある。	注意(積極的に水分補給)

水分の収支は1日 2.5ℓ (一般成人の場合)

IN (摂取) OUT (排泄)

飲み水から 1.0ℓ

食事から 1.2ℓ

体内でつくられる水分 0.3ℓ

合計 2.5ℓ

汗や呼吸で 1.2ℓ

尿や便で 1.3ℓ

合計 2.5ℓ

※体内でつくられる水分とは、栄養素が分解されるときの代謝水のこと。

健康のため水を飲もう講座

～からだの水の循環～

人間は1日に2.5ℓの水が必要

1.0ℓ (汗や呼吸)

0.3ℓ (尿や便)

1.2ℓ (食事や飲み水)

合計 2.5ℓ

水分を20%減ると体の調子は悪くなる

水分を20%減ると体の調子は悪くなる

水分を20%減ると体の調子は悪くなる

クラフト「花火の飾り作り」 7月のクラフト作成

7月のクラフトは、夏祭りの会場を飾り付ける、花火の飾りを皆さまで作成いたしました。紙コップに色紙を小さく、破りちぎりのように貼っていきます。色紙の色はお好みの色を使います。小さく破るのもなかなか大変な作業。小さくちぎった折り紙を紙コップに貼り付け、白い部分がないように貼ります。もくもくと皆さん集中されています。糊が乾いたら、紙コップをはさみで切り開いて、出来上がりです。世界に一つだけの紙コップ花火の出来上がりです。色とりどりの花がたくさんです。紐を付けて飾ります。夏祭り会場の上にはたくさんの花火が上がりそうです。楽しみです。



感染対策について

コロナウイルス感染症に対し、大東デイサービスセンターでは、今後も感染対策を継続していきます。ご利用者様にはマスクの着用をお願いしています。職員もマスク着用し勤務しています。今後も咳込み、37度以上の発熱等、風邪症状のあるご利用者様には、ご利用をお断りします。お迎え時、職員が体調等をご家族様にお伺いします。施設玄関でも再度検温をさせていただき、37度以上の方はご利用いただけません。くれぐれもご了承ください。ご利用中も、検温をいたします。こまめな換気、環境消毒、手指消毒をさせていただきます。今後も感染症対策の継続にご理解、ご協力をお願いいたします。

大東デイサービスセンターだより

2023年
8月号

ご長寿紹介 (7月のお誕生日)

ご利用者様4人が、お誕生日を迎えられました。おめでとうございます。



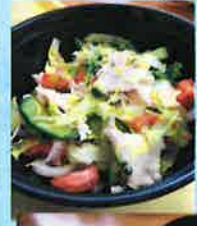
七夕おやつ ~ お星さまゼリー ~

七夕のおやつは、星の形をしたゼリーです。かわいい！皆さんのお口につると、おいしく召し上がっていただきました。



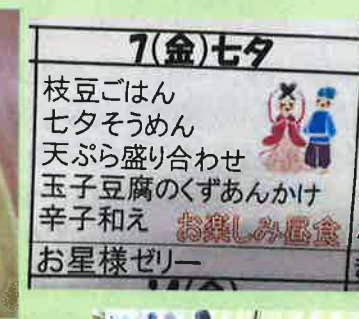
ランチ・おやつメニュー紹介

夏らしいメニューがいっぱい。季節を楽しむことができます。



お楽しみランチ (七夕) ~ 彩いそうめん ~

7月7日(七夕)、今日のランチは彩いそうめん！ピンク、緑、白のそうめんです。「きれ～い！」と歓声の音があちこちから聞こえてきます。そうめんはおかわりOKです。お腹いっぱい召し上がっていただけました。「つるつると喉越しよくて、おいしかったわ。」と。暑い日でそうめんが一層おいしかったです。



8月の行事予定

今月のクラフト(上旬) 「入場門作り(運動会用)」

10月に、ひだまりライフ大東合同大運動会を開催予定です。運動会といえば入場門です。運動会を盛り上げる1作品を作りましょう！紙皿にご自身の顔を描いていただき、みんなの笑顔いっぱいの入場門を、皆さんで力を合わせて作りましょう。

★夏祭り

8月10日(木)・11日(金) 13:30～

ご利用お待ちしております。

おやつも夏祭りならではの楽しみあるおやつを準備しています。

楽しいゲーム、みんなで盛り上げて楽しみましょう！

今後の行事予定 ぜひ、皆様ご参加ください。お待ちしております。

★長寿の会 9月15日(金) 職員が皆様の長寿のお祝いをいたします。

★運動会 10月11日(水)・12日(木) 皆さんで盛り上がりましょう！

ひだまりライフ大東だより

2023年
8月号

暑中お見舞い申し上げます。今年の夏も暑いですね。年々、暑さが増している気がします。ニュースで今年の夏は10年に1度と言われるほど、猛暑日が多いと予報されています。入居者さんと、昔はこんな暑い日はなかったなあ、窓開けて扇風機で過ごせたからなと昔の話で盛り上がり、笑って和やかな時間を食後に過ごしました。今年は猛暑日(35度以上)が例年より多い予報です。電気代も値上げ値上げで、どこの家庭も大変です。節電を心掛け、エアコンを上手に利用し、今年の暑さを乗り越えたいと思います。8月10日、11日の2日間、恒例の合同夏祭りを予定しています。エアコンの聞いた屋内で短い時間ではありますが、お祭り気分を楽しんでいただけたらと思います。ゲームもおやつも夏祭りならではのものを用意しています。テイサービスで毎日、盆踊りの練習をしてきました。リズムを楽しみ、体を動かし、皆さんで大笑いしています。夏祭りでは練習以上に笑って皆さんで踊りましょう!

お楽しみランチ(七夕) ~ セタそうめん ~

7月7日(七夕)、今日のランチは七夕そうめん!ピンク、緑、白の彩りそうめんです。「きれ〜い!」、「そうめんの色が付いてる、おいしそう」と歓声があちこちから聞こえてきます。そうめんはおかわりOKです。やっぱり、ピンクや緑が人気!お腹いっぱい召し上がっていただきました。「つるつると喉越しよくて、おいしかったわ。」と。暑い日でそうめんがより一層おいしかったです。枝豆ごはんも緑がキレイでした。天ぷらも豪華!「お腹いっぱいです。ご馳走様でした。」



武道館東側の花蓮見学(大垣市)にお出かけ (7月上旬)

花蓮見学に出かけました。花蓮の見頃の午前中のできるだけ早い時間にお出かけです。あいにくの雨の中のお出かけにはなりましたが、大きな花蓮をみて、「きれいやね、大きい花」、「たくさん咲いてる。ピンクの蓮がきれい!」、雨やけと見に来てうれしい」と喜んでいただきました。ピンクや白の大きな花蓮、とってもきれいでした。



ひだまりライフ大東だより

2023年
8月号

訪問理美容室トマト ～ 毎月第3火曜日 9時より ～

今月も訪問理美容室トマト様オープンです。月に1回の訪問、みなさん心待ちにされています。いくつになっても女性も(男性も)きれいになりたいと思っています。身だしなみの一つです。カットの間、理美容のスタッフさんたちとお話をするのも、楽しみのひとつです。カットが終わると、鏡を何度も何度も見て、笑顔が自然にこぼれます。



カラーやパーマ、カットを27名の方がされました。皆さん、一層綺麗になりました。大満足!!

ひまわりが咲きました

入居さんが大事に大事に育てたひまわりが咲きました。「見に来てー」と笑顔で声をかけてくださった7月24日の朝。慌てて見に行ったら、かわいいひまわりが花を咲かせていました。小さな種を植木鉢に植えたのが5月、芽を出し少しずつ大きくなりました。水をやり、日に当ててあげたり、雨にあたらないよう、風に倒されないように毎日の日課のように見守ってこられたそうです。



ご長寿紹介 (7月のお誕生日)

ご利用者様1人がお誕生日を迎えられました。おめでとうございます。



ひだまり商店 ～ お菓子販売 ～ 7月23日開催

ひだまり商店(おかし販売)オープンです。「うれしい、待ってた。」月1回開催、大変お待たせしました。暑くない、ひんやり喉越しのよい、ヨーグルト、ゼリー、パックジュースが好評です。定番はヨーグルト、バナナです! 全ての商品が値上がりしています。バナナも値上げです。皆さんの楽しみの一つですので、今後も続けていけたらと思います。ご家族様のご理解とご協力をお願いします。



ひだまり商店
大盛況!!

土用の丑 ～ うなとろそば ～ 7月30日

土用の丑の日。本日のランチは、「うなとろそば」を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



コロナウイルス感染症対策のお願い

現在もコロナウイルス感染症は、ますます増加していると聞いています。今後も感染対策を行っていきます。ひだまりライフ大東では、マスク着用を引き続きお願いしています。外出は病院受診のみでお願いいたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。直接面会を再開いたしました。1階談話室にて面会を行います。(お電話にて事前にご予約ください。)居室での面会は現状、お断りしています。引き続き、ライン面会もご利用いただけます。洗濯物、日用品の受け渡しは1階の玄関にてお預かりいたします。平日(9時～17時)でご協力をお願いいたします。(日曜日は玄関が閉まっています。お預かり等も出来ません。)