



デイサービスセンター おくらがはま 便り

令和5年

6月

梅雨の季節となりました。ジメジメして不快になりがちです。晴れた日を有効に活用してこの季節も楽しみましょう。食事は良質のタンパク質をビタミン、ミネラルが多く含まれる野菜がおすすめです。(レモンやグレープフルーツは、クエン酸が含まれ、疲労回復効果があります。) 熱中症、脱水症にも注意していきましょう。



上手にたんぱく質を摂取する工夫

- ・みそ汁に卵を落とす。
- ・きな粉をご飯にふる。
- ・果物はヨーグルトと合わせて食べる。
- ・おやつはチーズなど乳製品を取りれる。



どれに、しようかな？



あっ！これだー



かわいいね～

デイでのひととき
皆さま楽しま
れています。



お誕生日おめでとうございます

HAPPY BIRTHDAY



令和5年



デイサービスセンター おくらがはま 便り



爽やかな風が吹き抜け新緑の季節となりました。
散歩したり、体操したり、体を動かしたくなりますよね。
暑くなる日も増えてきますが熱中症に注意して、こまめに水分補給していきましょう。



5月は気候と環境の変化によって、気温差が激しいために自律神経が乱れてしまいます。腸内環境を整えて、規則正しい生活をしていきましょう。

～お願い～

送迎のお時間は交通状況により10分程度前後する可能性があります。ご了承ください。



笑顔いっぱいです



上手くできました。

自分のペースで作品制作に
頑張っており組まれています。

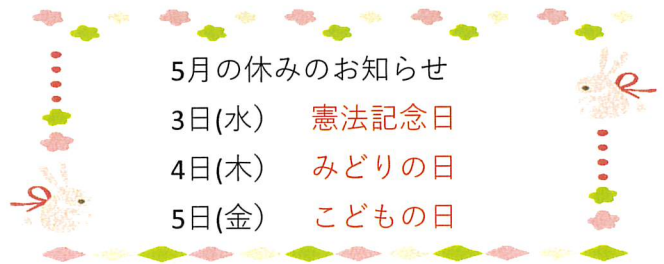


5月の休みのお知らせ

3日(水) 憲法記念日

4日(木) みどりの日

5日(金) こどもの日





デイサービスセンター おくらがはま 便り

令和5年



さわやかな季節となり、吹き抜ける風がとても気持ち良く感じられるようになりました。お天気の良い日はお散歩をしたくなりますね。



日向市美々津町の古民家等に並ぶ雛人形を見に行ってきました。色々な種類や多さの華やかな雛飾りに心癒される一時でした♡



熱中症対策!

熱中症は、室温や気温が高い中で作業や運動を行い、体と水分とナトリウムなどのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどい場合は、けいれんや意識の異常など、様々な症状を引き起こす病気です。家の中でじっとしていても、部屋の温度や湿度が高いために、熱中症になることが報告されています。熱中症は予防法を知っていれば必ず防ぐことができます。

高齢者は特にご用心!

- 汗をかきにくくなっています。
- 暑さを感じにくくなっています。
- 体温を下げるための体の反応が弱くなっています。

高齢者の体は、夏の暑さへ適応しにくくなっています。細心の注意を払いましょう。



熱中症予防の体調チェック

- 寝付きが悪い等で睡眠不足
- 風邪等で、発熱や下痢がある
- 朝ごはんをしっかりと食べていない
- なんとなく体調が良くない

糖尿病・高血圧症・心臓病・腎臓病のある方は、熱中症対策についてかかりつけの医師に相談しましょう。

! 一日体験利用募集中!

デイサービスセンター おくらがはまでは一日体験を実施しています。

まずはお気軽にお申込みください。(送迎あり)

- ・食事代(おやつ込):500円
- ・入浴代 :300円

0982-57-2227

担当: 甲斐

