

デイサービスセンターごごしま新聞

社会福祉法人 恩賜財団 済生会松山老人保健施設にぎたつ苑通所介護事業所（ごごしま）

〒791-8093 松山市泊町618-4

TEL 089-961-5800 ULR <http://nigatatsu.saiseikai.or.jp>

苦情・相談窓口：通所介護 管理者 西原勇平 居宅介護支援事業所 管理者 井川義伸

7月号 (Vol.029)

令和8年7月1日発行

発行者：施設長 山本昌也

編集：管理者 西原勇平

担当：花山 公（広報委員会）

小泊通信

いちご狩りとお菓子作り！



ごごしま華道部



春らしく**いちご**狩り♪

自分で作った**パフェ**は

美味しいですね♡

バランスよく、綺麗に...！

水やり頑張っとるよ！



チョキ！
チョキ！



暖かな日差しに包まれ、花々が美しく咲く季節になりましたね！
ご家庭で大切に育てて下さった花を持ち寄って頂き、華道の経験を生かして
バランスよく丁寧に生けることでデイサービスも華やかになっています♡

蒸し暑い場所で長い時間を過ごしていて、体温を調節できなくなり、体がものすごく熱くなってしまった状態が「熱中症（ねっちゅうしょう）」です。ひどくなると命に関わる場合があります。

熱中症になる人のおよそ半分は65歳以上の高齢者ですので、皆さんも十分に気を付けてください。熱中症を予防して、安全に夏を過ごしましょう！

熱中症にならないためにはどうすればいい？
こまめに水分を取ることが大事です。
のどがかわいていなくても飲みましょう。

●家にいる時は、部屋が暑くなりすぎないようにしましょう

1. 涼しい服を着る
2. 扇風機、エアコンを使って涼しくする
3. 朝夕に風が入る時、窓を開ける
4. 日が差す窓のカーテンを閉める（外にすだれを置く）

●外に行く時は、上手に日差しを避けましょう

5. 日傘、帽子を使う
6. ぬらしたタオルを首に巻いておく
7. ときどき日陰に入って休む
8. カンカン照りの時は、外出を控える