



あおぞら

千秋病院デイケア

2023年
(令和5年)

7月



お花紙を使ってデイケアに
あじさいの花を咲かせました！



デイケアのあじさいはい
かがですか？



6月の行事食は
あじさい御膳でした

日	月	火	水	木	金	土
		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀
		毎月🔥の日はイベント湯🍵の日 はおやつにコーヒーがでます				1
2	🔥 3	4	5	🔥 6	7 🍵	8 🍵
9	10 🍵	11 🍵	🔥 12	13	14	🔥 15
16	🏢 17 海の日	🔥 18	19 🍵	20 🍵	🔥 21	22
23	🔥 24	25	26	🔥 27	28 🍵	29 🍵
30	31 🍵					

千羽鶴

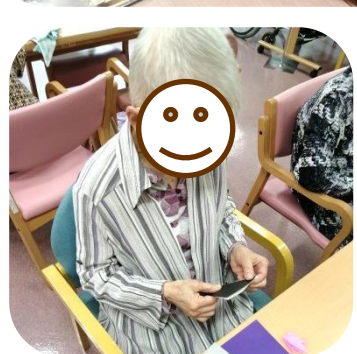
～平和を願う心を折鶴に～
広島・長崎の方に思いをさせて折
りました。皆さんに折って頂いた
折鶴は、長崎県に贈られます。
ありがとうございました！！



折鶴何年振りかしら



そうそう。こんな風だったな



おいしい〜！

・・・7/29 は土用の丑の行事食！・・・

- ・うな丼
- ・あげナス
- ・さといもの田楽
- ・すまし汁
- ・メロン

お楽しみに♪

7/10日
(月)

デイケアに
クレープの
屋台が来ます



その場で焼いた
あつあつの
クレープを
どうぞ！！

おねがい



朝のお迎えの時間は毎月
変わる可能性があります。

送迎時間のお知らせ用紙は連絡
帳に入れさせていただくので、
お手数ですが、ご確認をお願い
いたします。



今月の作品

和紙をちぎって
ピンセットを使
って貼りました



折り紙で
パンダを作りました



7月生まれの 職員紹介

私は食べる事とお酒が大好きです。お酒はビール、日本酒、焼酎、ワイン、ウイスキーなんでも好きですがその中でも特にビールが好きです。これは昔から変わりません。

ですが、楽しくお酒を飲むには健康でなくてはならないと思っています。お酒のためというわけではなく、心と身体の健康のためにヨガを始めました。仕事も介護も私生活も自分自身が健康でないとできません。お酒を楽しめる、ヨガを楽しむ健康な身体とその時間を持てることに感謝をしながら毎日を送っています。みなさんは自分の事を大切にできていますか？



デイケア菜園でとれたトマト
・きゅうりで浅漬けを作りました♪



かくれ脱水に注意しましょう ～のどが渇く前の水分補給を大切に～

夏になると体から失われる水分量が一段と増えます。本人も気づかないうちに脱水状態になることを「かくれ脱水」と言い、この状態が続くと「脱水症」から「熱中症」へと進行して命に係わります。



☑「かくれ脱水」になっていないかチェックしましょう

高齢になるとより「のどが渇いた」と感じる脳の働きが鈍くなり、汗をかく機能が衰えます。
右のチェックシート項目に1つでも当てはまるようなら、すでに脱水が進んでいます。今すぐ水や麦茶を飲んで、体の水分を補いましょう。

＜チェックシート＞

□手の甲の皮膚をつまんで離したとき、つまんだ後が3秒以内に戻らない



□親指の爪をつまんで離したとき、白くなった爪の色に赤みが戻るのに3秒以上かかる

□舌が乾燥して白っぽい

□手のひらが冷たい（顔や首に当たった時冷たく感じる）

□便秘になった。便秘薬を使う頻度が増えた



☑ 毎日決まった時間に水分補給しましょう

1日の中で水分補給をする時間を決めておくと、隠れ脱水の予防になります。

①起きてすぐ、②朝食時、③10時ごろ、④昼食時、⑤15時ごろ
⑥夕食時、⑦入浴の前後、⑧寝る前など、

1日を8つに分けて、コップ1杯を目安に飲みましょう。

