

八国苑の窓

【6月の行事から】

「菖蒲外出」 (6月4日、6月12日)

4日は真夏日のような暑さでしたが、皆さん全国の菖蒲や紫陽花のアナベルなど観賞を楽しまれました。



1 2日も雨が降る前に公苑を散策できました!



【熱中症にご注意を!】

七月に入り、暑い日が続いています。今年の夏は猛暑になる可能性がございますので、熱中症に注意していきましょう!
高齢者が、脱水になりやすい理由は、「暑さを感じにくい」、「体温調整機能の低下」、「トイレを気にして水分を取りたがらない」等いくつか理由があります。

(症状)

次の症状が出始めたら注意が必要です。

- ・首筋などが「ベタベタ」してくる
- ・見た感じで「元気がない」
- ・「めまい」、「ふらつき」が出る
- ・「足がつる」、「頭痛」などの痛みが出てくる

(対策)

- ・「気温」や「湿度」を測る
- ・「室内を涼しくする」…エアコン、扇風機で風通しをよくする。
- ・「水分」と「塩分」を小まめに取る…キウイ、梅干などの食べ物からも上手に摂取する。
- ・「お風呂」や「寝るとき」も注意する…前後で水分を十分に取る。
- ・「お出かけは十分に配慮する」…服装等で、直接日光に当たらないよう工夫する
- ・「周りの人が気にかける」…小まめに体調確認し、促していく



【八国苑川柳】

お題「風」について、皆さんに即興で川柳を作って頂きました!

- ・潮風に吹かれて香る爽やかさ
- ・忍ぶ恋私のいい人連れて来い

「ご家族の皆様へ」 「納涼大会」お手伝いのお願い

七月二十一日(土)に行われる「納涼大会」にて、模擬店のお手伝いをしてくださる方を募集しております。
お祭りを楽しんで頂きながら、交替で作業をお願いできればと思っております。

可能な方がいらつしやいましたら、是非相談員までご連絡下さい。ボランティアさんとして、模擬店のお食事券をご用意致します。

※集合時間…十六時三十分

※集合場所…八国苑

※活動時間…十六時三十分～十九時三十分(予定)

※雨天時は、室内での活動になります。

