

# 八国苑の窓

## 【6月の行事から】

### 「菖蒲外出」 (6月11日、14日、15日)

11日、14日は散歩日和となり、北山公園で色とりどりの菖蒲を楽しむ事が出来ました! 15日は生憎の雨模様となりましたが(涙)、今年参加できなかった方は、ぜひ来年リベンジしましょうね!



### 「職員音楽クラブ・虹色アマービシ講演!!」 (6月18日)

今年は、くるみ割り人形、渚のアデリーヌと難易度の高いハンドベルの演奏でしたが、どうでしたでしょうか?



アンコールの「ひよっこりひょうたん島」のダンスでは、皆様も一緒に踊って下さりおおいに盛り上がりました!

## 【ひまわりデイの活動について】

ひまわりデイ(認知症対応型通所介護)では、個別ケアの取り組みを進めています。湯のみ洗いや昼食の盛り付けのお手伝い、ちぎり絵の作品作りやメモ帳作りなどの手作業、日に何度も行くお散歩など、お一人お一人に合わせた活動内容を行っています。



「部屋が明るくていいね!」



## 「家族の皆さまへ」

### 「納涼大会」お手伝いのお願い

七月二十三日(土)に行われる「納涼大会」にて、ゴミの分別作業のお手伝いをして下さる方を募集しております。会を楽しくして頂きながら、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頂きますようお願い致します。

※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)

※ボランティアさんとして、模擬店の食事を食べられるお食事券をご用意致します。

※雨天時は、室内での活動となります。



## 八国苑 職員紹介 ドライバー



みさわ としたけ  
**三澤 利健**

地元ですので、楽しく安全な一時を皆様が過ごせるように頑張ります! 宜しくお願いします。

## 【熱中症にご注意を!】

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」など幾つか理由があります。

### (症状)

次の症状が出始めたなら注意が必要です、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: キュウリ、梅干などの食べ物から上手に摂取する。
- ・「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、涼むよう促す。

