

2024年 8月 予定表



	月	火	水	木	金	土
	は楽し湯の日 ◎来所			☆リモート		
午前				1	2	3
午後				ご長寿応援プログラム		
	5	6	7	8	9	10
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	ひしゃくで ゲット	どきどきキャップ ゲーム	くつついちゃ イヤ〜ン	ふれあい美容室 キックパック	◎テリー中島さん 歌おう	ぬりえ
	12	13	14	15	16	17
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	カーリングde ボーリング	ポッチャ ゲーム	絵手紙 〇〇ゲーム	〇〇送り ゲーム	缶蹴り	書道クラブ 〇〇ゲーム
	19	20	21	22	23	24
午前	ご長寿応援プログラム				ご長寿応援プログラム	
午後	的抜き ゲーム	ピンポン カップイン	池ポチャ ゲーム		書道クラブ 〇〇ゲーム	サッカー ゲーム
	26	27	28	29	30	31
午前	ご長寿応援プログラム			◎朗読(黒澤さん) ご長寿応援プログラム	ご長寿応援プログラム	
午後	◎ふれあい コーラス	ふれあい美容室 はるかかなた 玉入れ	スヌーピーおじさんと 歌おう!	ピリピリヤード	詰め放題	シャッフル ゴルフ
<p>【ご長寿応援プログラムとは・・・】 「運動+脳トレ」を組み合わせた認知症緩和・改善に効果のあるプログラムです。 ☆今月の楽し湯は、ご当地温泉(別府)です。</p>						

【8月ふれあい美容室】

8日(木)、27日(火)



※事前申し込み制、顔そりコース(産毛お手入れ)のみの対応可能です。

【皆様にお願ひ】

社会福祉法人 サンフレンズ
和田ふれあいの家
〒166-0012
杉並区和田3-52-4
電話：03-3312-9556
FAX：03-3312-8800
URL：http://www.3friends.or.jp

※来所前にご自宅で検温をしていただき、お迎えの際に(熱、咳の症状など)体調等を添乗員にお知らせください。

※感染予防のためにマスクの着用をお願いいたします。

※熱症状等がある際は、デイサービスのご利用をお控えください。

デイサービスにおけるコロナウィルス感染拡大予防のためにご協力をお願い致します。

ご利用者、ご家族様宛に「健康チェック表」をお配りしています。

来所の際は、朝必ず検温をしていただき、各項目にチェックをいれて毎回ご持参ください。

ご家族の皆様のご健康状態を記入する項目もありますので、そちらの方も記入を

宜しくお願いいたします。

【看護師からのお便り】

梅雨の時期から35℃を超える酷暑が始まりました。近年では、体調を壊してしまう程の辛い暑さを感じる事と思います。今回は、**夏バテ**についてお話致します。

夏バテとは…夏バテと言う病気はありませんが、夏季の高温、多湿、に対応できずに感じる体の不調を言います。・何となく疲れが取れない・だるい・食欲がわからないなどです。

原因は…汗を沢山かくこの季節では、脱水を起しやすく特に高齢者では若い人に比べ体の水分量が少ないため少しの脱水でめまいや動機、意識障害などの症状を来し易い状態です。また、外気温との温度差による自律神経の乱れや食欲がなくなることで栄養不足になったり、脱水の予防で水を沢山摂取することによるミネラル分の不足などの様々な原因があります。

こんな人は夏バテになりやすい!

①自律神経のバランスが乱れやすい状況・夜更かしや睡眠不足
・冷房を低い温度での設定・シャワーだけで湯舟に浸からない・運動不足など

②十分な栄養補給が出来ない状況・冷たい飲み物の摂取・食事内容の偏り
夏バテを防ぐためには…

・生活のリズムを整える：自律神経を整えるために、生活のリズムを一定にしましょう！良質な睡眠をとる事は自律神経を整えるために重要になってきます。冷房は適切な温度に調整し、リラックスするためにもゆったりとした気分で湯舟に浸かることも大切です。また、体内時計をリセットするために朝起きる時間を一定にし朝日を浴びる、朝食を摂ることも健康な体作りには重要なポイントです。

・水分補給と栄養を取る：高齢者は喉が渇く前に定期的にミネラルを含んだ水分の摂取と、食事からもタンパク質やミネラル、ビタミンの補給が重要になります。(持病に糖尿病や塩分制限などのある方は主治医にご相談頂く様におねがいします)

 ※以上の事に注意し、栄養を十分に摂り夏バテ知らずの体を作りましょう!

作品づくり



夏風に揺れるひまわりと朝顔の作品が完成しました。太陽に負けないくらいにハツラツと作品造りに励んでいました。



<歌の会をしてくださるボランティアの方々です。>



「ふれあいコーラス」



「テリー中島さん」



「コスモス会」



「アモーレ」



みなさまのお力添えで、どのご利用者も笑顔になり、楽しく通ってくださっています。