

暑中お見舞い 申し上げます

うだるような暑さが続いています
熱中症に感染症と
注意が必要な毎日です
栄養・水分・休息をしっかりとり
夏を乗り切りましょう!!
2024・盛夏



七夕
沢山の願いを込めて七夕飾り
をしました。"健康で楽しく
暮らせまうように"
七夕様にみんなの
願いお届け〜☆

ささの葉さらさら
のきばにゆれる
お星様キラキラ
さんざん砂子

夏祭り

今年の夏まつりはゲームラリーを楽しみました。お一人ずつカードを手に色んなゲームに挑戦されていました。スイカ割りに職員によるラムネ早飲み競争もあり楽しい一日になりました



浴衣美人

皆さん浴衣がとても
お似合いです

看護通信 小規模

気温上昇し湿度が高く蒸し暑い日が続いております。熱中症に加え、新型コロナウイルス感染症も市内で急増しております。施設では基本的な感染対策を継続しています。ご自宅でも手洗いやマスク着用・体調管理にご協力をお願いいたします。(A)

- 【水分摂取の摂り方】
小さなコップでこまめに取ること
10時・15時・寝る前等7〜8回飲めば
1日1000〜1500ml補給できます。
- 【夏バテ予防の食事】
・タンパク質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
・ビタミンC (野菜・果物)
・ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
・ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

コロナ陽性者が急増しています!

特に高齢者や基礎疾患のある方が感染した場合、重症化リスクも高まりますので、感染対策の徹底にご協力をお願いいたします。

- ①手洗いの徹底
 - ②適切なマスク着用
 - ③3密の回避
 - ④こまめな換気
- 発熱など体調不良時は、無理せず、外出を控えましょう。やむを得ず、外出する場合は、マスクを着用しましょう。発熱など体調不良時に備えて、抗原検査キットや解熱剤を事前に準備しておくのもいいかもしれません

8月に入り本格的な台風シーズンとなります。この機会にご家庭におきましても今できる備えを確認しておきましょう。

- 近くに避難場所がどこか確認、家族とも情報共有
- 非常用持ち出しバックの中身を確認
- カセットコンロや懐中電灯非常食などの確認
- 雨戸やシャッターを下す。養生テープの準備も
- 湯船に満タンの水を溜め飲料水も用意
- 屋外の物干しや植木鉢等も避難
- 側溝や排水溝の掃除
- 携帯電話やバッテリーの充電

インスタ@SYOKIBO.OTOWA
で日々の日常や行事・昼食のメニュー等をお届けしています。フォロー・いいね♡是非お願いします。

11月10日(日)の開催の崎辺地区コミセンまつりのご案内が届きました。昨年に続き作品展示や演芸に参加したいと思います。皆さん張り切って練習しましょうね

8月・9月の行事予定

8月 (日程調整中)	8月誕生会
8月22日	そうめん大会
9月 (日程調整中)	9月誕生会
9月12日	敬老会

※感染症対策や台風などの関係で日程の変更する場合もございます御了承ください。