



梅雨も明けて、本格的な夏がやってまいりました。一年でもっとも昼が長い季節です。緑が生い茂り、空には入道雲。焼けつくような陽射しが照りつけます。日本の夏は気温や湿度が高く、大量に汗をかき体力を消耗します。屋内は冷房が効き快適に感じますが、屋外との温度差や冷房の効きすぎによって体調を崩します。夏の水分補給は常温またはそれに近い温度の水や麦茶、緑葉がおすすめです。みなさん、リハビリ中、入浴後も常に水分は摂って下さいね。

## 皆さまの歌声最高です！ 歌は心のビタミン

♪月曜、火曜、水曜の昼食後、ご利用者の皆さま方と一緒に音楽を通じ、楽しいひとときを過ごしております。不思議なことに、曜日によって歌声の雰囲気全然違うんですよ！

(毎回8名～12名の方々がご参加です)

♪童謡、唱歌、歌謡曲など週替わりで組み合わせていますが、伸び伸びとした素敵な歌声もさることながら、曲の合間、皆さまとの会話が楽しく毎回私自身楽しみに伺っています。

♪♪お料理は体のビタミン。歌うことは心のビタミンです。これからの暑さを一緒に楽しく歌って乗り切ってまいりましょう。(合唱クラブ担当：後藤)



## 「かくれ脱水」を見逃すべからず！

最近、今までなかった以下のような変化がありませんでしたか？

- ◇皮膚がかさつくようになった。ポロポロと皮膚がおちる。
- ◇くちの中がねばつくようになった。食べ物がパサつく。  
つばが少なくて、つばをゴクンと飲めないことがある。
- ◇便秘になった、あるいは以前よりひどくなった。  
下剤(便秘薬)を使う頻度が増えた。
- ◇以前よりも皮膚の張りがなくなった。  
手の甲をつまみあげて離した後に、つまんだ跡が3秒以上も残る。
- ◇足のスネに“むくみ”がでるようになった。  
靴下のゴムの跡が、脱いだ後に10分以上も残る。



## 在宅や外出時にできること

- ・なるべく暑さを避ける服装にしましょう。
- ・首に巻くスカーフなど、体温調整をする工夫をしましょう。
- ・扇風機などを使い、部屋の空気を入れかえましょう。
- ・我慢してクーラーを止めるなど、無理な節電をしないようにしましょう。
- ・温度計をみて、高温多湿を避けましょう。
- ・エアコンの環境では濡れタオルを掛けましょう。観葉植物の水やりなど
- ・規則正しい栄養バランスと量考えた食事をしましょう。



◎7月の曜日別空き状況(定員30名)  
現在の「やはた」の空き状況です。お気軽に生活相談にお声かけ下さい。

追加で曜日を増やしたい方もお気軽にどうぞ。

|         | 月     | 火     | 水     | 木             | 金             | 土     |
|---------|-------|-------|-------|---------------|---------------|-------|
| 空き人数    |       |       |       |               |               |       |
| アクティビティ | 合唱クラブ | 合唱クラブ | 合唱クラブ | お菓子作り<br>作品作り | お菓子作り<br>作品作り | 野草の生花 |

担当：坂本、押川、野村



デイサービスやはた  
Tel.0985-75-9285



※ 今月の行事予定 ※  
・ソーメン流し

◎趣味サークル活動  
調理、囲碁、将棋、  
コーラス、手工芸、  
カラオケ