



# まほろばより

題字：引田忠雄様

第41号  
〒375-0024 藤岡市藤岡 1019-2  
デイサービスセンターまほろば  
Tel. 0274-40-2022  
編集委員 星野・澤入・宇佐美

8月に入り、日差しもひときわ強く照りつけるようになって来ました。暑さのため寝苦しく、夏場はつい寝不足になりがちです。睡眠不足は体の免疫機能の低下を招き、熱中症など様々な不調が現れやすくなりますので、冷房や扇風機を上手に使ってゆっくり睡眠をとり、体調管理にはお気を付け下さい。

さて、今月は毎年恒例のデイサービスミニ納涼祭を開催したいと思います。七夕祭りや鮎焼きイベントに参加出来なかった利用者様にも喜んで頂けるよう、様々な催し物を用意し、皆様にはおおいに楽しんで頂きたいと考えていますので、是非ご参加下さい。

## 真ほろば七夕祭り

特養との合同企画として7日に真ほろばの正面玄関前を会場に七夕祭りを開催しました。テントを立て、輪投げやたこ焼き、からあげ・かき氷や綿菓子、チョコバナナなど種類豊富に用意し、当日デイサービスに来られた方全員に参加して頂く事が出来ました。

デイサービスご利用中に皆様で作成した七夕飾りも会場に花を添えていました。「自分達で作った飾りがあって嬉しいね。」と七夕飾りを見ながら、とても楽しい時間を過ごす事が出来ました。



## イベント【鮎焼き】

ご近所の方に鮎を沢山頂いたので、23日に鮎焼きイベントを開催しました♪ドラム缶を囲炉裏代わりに使用して炭火で焼き、皮まで美味しく食べる事が出来ました。付け合わせのじゃが芋ととうもろこしもとても好評で、「鮎がこんなにあるのは贅沢だね♪」「とうもろこしも美味しい。」との声が聞かれ、イベントは大盛況でした。



## 8月行事日程

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 6日(水)・・・味わい御膳昼食     | 26日(火)・・・駅弁昼食    |
| 15日(金)・・・お誕生日昼食     | (高松駅 お遍路さん弁当)    |
| 20日～22日・・・まほろばミニ納涼祭 | 25日～30日・・・まほろば温泉 |
| 21日～27日・・・理美容       |                  |

## 7月の利用者様作品【ペーパークラフト】



### ・・・お薬に関するお願い・・・

急変等で病院を受診する際、現在服用されているお薬の内容が病院で必要になります。薬を服用されている方は必ずお知らせ下さい。また、薬の内容が変更されましたら、必ず職員にお知らせ下さい。

## 季節の豆知識 浴衣の始まり

浴衣とは、もともと湯帷子(ゆかたびら)の略で、平安時代の貴族が風呂(当時は蒸し風呂)に入るとき身につけた着物です。江戸時代になってから裸でお風呂に入る文化が広がり、湯上りに汗を取るために着るようになり、浴衣と呼ばれはじめます。その後、木綿の普及により麻から木綿へと変わり、外出にも用いられるようになりました。

現在でもホテルや旅館では湯上りに着て寝巻に利用しますが、最近は風呂上りの夕涼みと言うイメージより、夏祭りや花火大会など、夏のおしゃれ着として着られることが主流になりました。



## 施設の空き情報【平成26年7月31日現在】

特 養 ☎0274 23-6520	現在、満床です。 待機、空床待ちとなります。 (担当 下田、小茂田)
ショートステイ ☎0274 23-6520	全ての日に若干の空きがあります。 ご希望部屋により、調整が必要となる場合もあります。 なお、 <u>ご家族の急病等で緊急を要する場合は、出来る限り対応させていただきますのでご相談下さい。</u> (担当 下田、小茂田)
デイサービス ☎0274 40-2022	火曜日、水曜日に空きがあります。 その他の曜日を希望される場合はご相談下さい。 (担当 平石、星野)

現在まほろばショートステイでは8月、9月分のショートステイの予約を受け付けております。先着順に予約を入れさせて頂いている為、ご希望の際は担当ケアマネージャーにご相談下さい。

## お元気講座

## 熱中症について



熱中症とは、運動や暑熱から起こる体の障害の総称です。熱射病や日射病と呼ばれているものは、重症の熱中症のことです。

医学的にいう熱射病は、視床下部の体温を正常に保とうとする機能が低下して、汗がとまってしまい、体温が40℃を超えて、そのままでは死に至る極めて緊急性の高い状態を指します。このうち、太陽光がその一因となるものを日射病といいます。

### ◎熱中症予防 5つのポイント

- ①高齢者は上手にエアコンを・・・高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になる事があります。室温には十分気を付けましょう。
- ②暑くなる日は要注意・・・急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていない為要注意です。また、湿度の高い日も汗の蒸発が妨げられる為、注意が必要です。
- ③水分をこまめに補給・・・のどが渇く前に水分を補給しましょう。また、汗には塩分が含まれている為、大量の汗をかいたら、水分と共に塩分も摂りましょう。
- ④「おかしい!？」と思ったら病院へ・・・熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどい時には意識を失い、命が危険になる事もあります。
- ⑤周りの人にも気配りを・・・自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。