



# まほろばだより

作品：ご利用者様

第88号  
〒375-0024 藤岡市藤岡 1019-2  
デイサービスセンターまほろば  
☎ 0274-40-2022  
編集委員 星野・宇佐美

もうすぐ立秋を迎えますが、今年は記録的な猛暑が続いています。連日寝苦しい夜が続いていますが、睡眠不足は体の免疫機能の低下を招き、熱中症や夏風邪など、様々な不調が現れやすくなります。

冷房や扇風機を上手に使用し、しっかりと睡眠をとりましょう。また、睡眠時間が短い人は30分以内の昼寝などで補うと夏バテ防止に効果的です。体調をしっかりと整え、暑い夏を乗り切りましょう！

## 【お知らせ】熱中症にご注意ください！

連日の猛暑で、熱中症による救急搬送者が急増しています。引き続き猛暑が予想されますので、熱中症に十分ご注意ください。熱中症は誰にでも起こります。暑いときは無理をせず休憩を取り、室内にいるときは無理な節電はせず、適度にエアコンを使用しましょう。また、周りとの声をかけ合いましょう。高齢者や乳幼児、体調不良の方などは特に注意が必要です。

## ＜7月行事報告＞

### ●合同イベント（七夕祭り）

6日に特養・デイ・GH合同で七夕祭りを開催しました。

皆様に作って頂いた七夕飾りを会場に飾り、職員は浴衣を着てお祭りの雰囲気盛り上げて、参加の皆様楽しんで頂きました。

会場ではスマートボールやくじのゲームを楽しんで頂き、かき氷やあんみつを召し上がって頂きました。たこ焼きやじゃがバターはデイルーム内で召し上がりながら、「浴衣が可愛いね。お祭りに来たみたい♪」「どれも美味しいから食べすぎちゃった。」などととても楽しそうに話されていました。



### ●ボランティア（藤寿クラブ）



26日（木）に藤寿クラブの方々がボランティアに来てくれました。

踊りやフラダンスを披露して下さり、歌や体操では、ご利用者様も一緒に参加して楽しんで頂きました。「岸壁の母の踊りが、母の思いが伝わってきて良かった。」と感動している方や「昔踊った事のある踊りだから懐かしい。」と昔を懐かしむ方もいて、皆様思い思いに楽しまれていました♪

## ○7月利用者様作品（8月カレンダー、のれん）



## ◎エアコンの上手な活用法

今年は猛暑日が続く、異常気象となっています。熱中症予防の為にエアコンを上手に活用しましょう！

### ○室内温度は適温に！夏は28℃、冬は20℃を目安に

エアコンは便利ですが、暖め過ぎ、冷やし過ぎはエネルギーの無駄づかいになるばかりか、外気との温度差が大きくなり、健康にもよくありません。暖房は20℃、冷房は28℃を目安に使いましょう。

### ○運転を停止するより温度設定で調整しましょう

エアコンは運転を開始するときに、運転中より多くの電気を使います。節電の面でも、お部屋がじゅうぶん冷えたと感じたら、設定温度の調整をして冷え過ぎを防ぎましょう。

### ○風量設定は、「自動運転」にしましょう+

弱風や微風で運転すると、お部屋が快適な温度に達するまでに多くの時間がかかるうえ、かえって電気をムダに消費してしまいます。「自動運転」では、お部屋の温度を設定温度にするのに最も効率的な運転をします。

### ○フィルターの掃除はこまめに、室外ユニットのまわりにモノを置かないで

フィルターにホコリ等が詰まると冷房効果が弱くなります。2週間に1回はお手入れをしましょう。また、室外機の周りにもものがある場合、冷房効率の妨げとなりますので、片づけておきましょう。

### ○熱の出入りを防ぎましょう

夏はカーテンやブラインドを使って、窓からの直射日光を防ぎましょう。窓の大きさやカーテンなどの種類にもよりますが、日差しによる熱の進入を約30%カットできます。



## 🍉 8月行事日程 🍉

- |                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| 6日（月）・・・味わい御膳   | 25日（土）・・・ご当地昼食（北海道 豚丼） |
| 15日（水）・・・誕生日昼食会 | 27日～9/1・・・まほろば温泉       |
| 22日～24日・・・お楽しみ会 | 28日（火）・・・手作りおやつ（ピーチパイ） |
| 23日～29日・・・理美容   |                        |

## 施設の空き情報 【平成30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が、お申込みやご相談は随時受け付けております。 (担当 下田、小茂田)
ショート ステイ ☎0274 23-6520	日によって若干の空きが有りますが、希望される日程やユニットにより、調整が必要となる場合もございます。なお、ご家族の事情等で緊急を要する場合は、出来る限り対応させて頂きますのでご相談下さい。 (担当 小茂田、下田)
グループ ホーム ☎0274 23-6520	現在、満床です。 空床待ちとなりますが、お申込みやご相談は随時受け付けております。 (担当 加藤)
デイサービス ☎0274 40-2022	月曜～土曜の全ての曜日に空きがございます。ご利用を希望される場合は、お気軽にご相談下さい。 (担当 平井、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、ご希望の際は早めに担当ケアマネージャーにご相談下さい。