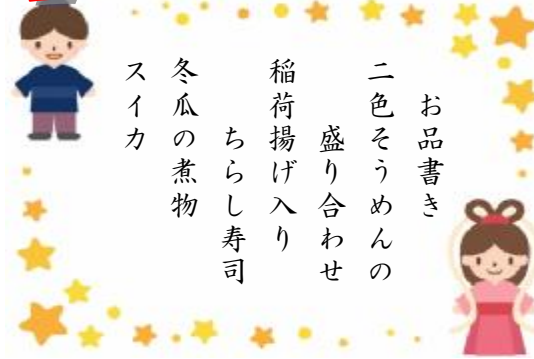


ひこばえだより

発行 医療法人社団やまを会
老人保健施設ひこばえ
<http://hikobae.main.jp>

〒731-3501
広島県山県郡安芸太田町大字加計 683-1
Tel (0826)25-0123
Fax (0826)25-0124

七夕メニュー



お品書き
二色そうめんの
盛り合わせ
稲荷揚げ入り
ちらし寿司
冬瓜の煮物
スイカ



7月7日、彩りの良い七夕メニューを提供させて頂きました。皆様、楽しそうに召し上がっていらっしゃいました。

七夕飾り



7月1日、皆様が七夕の飾りつけをされました。ご自分の書かれた短冊を丁寧に飾っておられました。



土用の丑の日御膳



7月20日土用の丑の日！皆様にうな井を提供させて頂きました。この異常に暑い夏を元気に過ごしていただけますように！

お品書き
うな井
冬瓜の煮物
吸い物
スイカ
奈良漬



8月の行事予定



5日 誕生日会
 栗栖チズエ様(24日)
 柏 蔭明 様(25日)
 13日 お盆メニュー
 26日 果物バイキング



熱中症に気をつけましょう!



1. 「室温・湿度を」意識しましょう
2. 「室内を」涼しくしましょう
3. 「水分を」計画的に取りましょう
4. 「お風呂や寝るときも」注意しましょう
5. 「お出かけは」身体に十分配慮しましょう
6. 「周りの人が」気にかけてみましょう

☆高齢者の方は暑さやのどの渇きに気づきにくく、体調の変化も我慢されることがあります。周りの人がこまめに気をつけ、予防対策を促してあげましょう。

デイケア作業予定

第1週目～第4週目
 カレンダー作り
 花ふきん・刺し子
 塗り絵・壁飾り

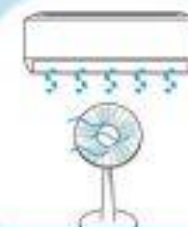


「ひこばえだより」にてお取り扱います個人情報について当施設の「個人情報保護規定」により、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂きますので、お気軽に窓口までお知らせください。

熱中症の予防に



水分・塩分補給



熱中症になりにくい室内環境



体調に合わせた取り組み



外出時の準備

熱中症の予防には水分補給と暑さを避けることが大切です

参考：厚生労働省「熱中症を防ぐために」より



編集後記

みなさん、こんにちは。町内、県内で大変な災害が起こり、これまで体験したことのない気温が続き、心身共に疲れが取れません。テレビで毎日災害地の搜索や片付けの報道を見て胸が締めつけられる思いです。自然災害の怖ろしさを改めて思い知らされた気がします。危険な暑さが続きます。無理をせず、過ごしましょう。

