７月号　平成 28 年７月発行（第 229 号）

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

屋外喫茶

6月26日、梅雨の中休みを利用して屋外で喫茶が行われました。 皆さま、外気に触れられ気持ちよさそうに過ごされました。

外で飲むコーヒーは美味しいね～！
皆さま、会話も弾んでいらっしゃいました。

新入職員自己紹介

4 月から、ひこばえで働いています。
まだまだ分からないことも多いですが、がんばっていきたいと思っています。
よろしくお願いします。

栗原　早紀（入所介護職員）

父の日御膳

6月19日の昼食は
父の日御膳でした。
ボリューム満点でした。

お品書き
うな丼
つみれの
玉子あんかけ
赤だし
奈良漬け
スイカ

スタミナもボリュームも満点！これからやってくる暑さを乗り切っていただけることと思います。

7月の行事予定

3日　七夕会
7日　七夕御膳
10日　誕生日会
　　角南シマ子様（24日）
　　前山　隆　様（24日）
　　齋藤瑠璃子様（27日）
26日　デイケアおやつ会
30日　土用の丑の日御膳

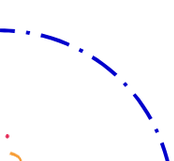
「ひこばえだより」にてお取り扱いします個人情報について

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けますので、お気軽に窓口までお知らせください。

デイケア作業予定

第1週～第4週

花ふきん・刺し子
カレンダー・塗り絵
新聞紙エコバック

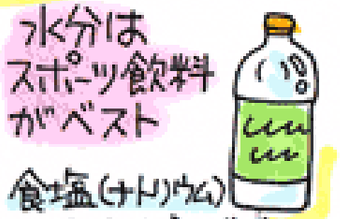


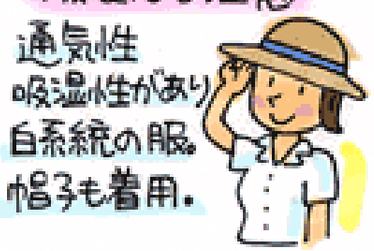
編集後記

みなさん、こんにちは。梅雨らしい天気が続き、晴れた日でも蒸し暑く、じっとしていても身体が湿ってくるようです。これからが夏本番！さほど暑く感じなくても脱水しているんです。こまめに水分補給をして、部屋には熱がこもらないように、冷房をつけたり風を通したりして、体調の管理をしていきましょう。

熱中症に気をつけましょう！

熱中症の予防法





1. **気温・温度のチェック**
   高温・多湿の環境に気をつけましょう
2. **こまめな水分補給**
   目に見えなくても発汗により水分を失っています。
   喉の渇きを感じる前に水分補給を。
3. **暑い中での無理な運動は避ける**
   最も暑い時間の活動は避けましょう。
4. **服装**
   上の絵のように装いに気をつけ、帽子や日傘で日差しをさえぎりましょう。
5. **体調管理**
   疲労や体調不良が熱中症のリスクを高めます。