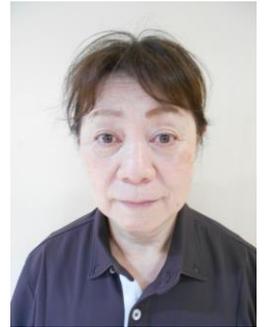


日	月	火	水	木	金	土
!! 今月のグルメデー !! 押しずし&瓦蕎麦		1日 トランプ	2日 トランプ 書道	3日 全体レク 将棋 トランプ	4日 書道	5日 トランプ
6日 休み	7日 将棋 トランプ	8日 トランプ	9日 トランプ 全体レク 書道	10日 グルメデー 将棋 トランプ	11日 書道	12日 全体レク トランプ
13日 休み	14日 将棋 トランプ	15日 全体レク トランプ	16日 トランプ 書道	17日 将棋 トランプ	18日 全体レク 書道	19日 トランプ
20日 休み	21日 全体レク 将棋 トランプ	22日 トランプ	23日 トランプ 書道	24日 全体レク 将棋 トランプ	25日 書道	26日 トランプ
27日 休み	28日 将棋 トランプ	29日 トランプ	30日 トランプ 全体レク 書道	31日 将棋 トランプ		

### <新入職員 ~自己紹介~>

7月からお世話になっています、上村富士子です。毎日が新しいことばかりで、物覚えの悪い私は、右往左往の日々を送っています。皆さんから元気をいただいたり、ときには落ち込んだりしながらも、楽しく仕事をさせてもらっています。

趣味はスポーツ全般の観戦が好きで、最近はプロレスにはまっています。テキパキと仕事をする方ではないのですが、人と関わることが好きなので、真面目に楽しく勤めていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



看護師  
上村 富士子

梅雨が終わり、夏本番。今年も、例年になく暑さが続いていますね💧

最近、ひまわりの朝の健康チェックでは、梅雨ごろから、特に血圧の低い方が多くおられます。暑いと体の水分が外へ出て、体内の水分が不足し、水分をとらないと血液の水分量も少なくなり、血圧は下がります。こまめに水分をとらないことによる『脱水』を起こしていることが予測されます。高齢者は元々、①体に含まれる水分が少ない②喉の渇きを感じにくい③頻尿を気にして水分をとらない④体温調整がしにくく暑さを感じにくい、などがあり、脱水や熱中症になりやすい、また、重症化もしやすいと言われています。今年も暑い夏を乗り切るため、**適度にエアコンを使い、こまめな水分補給(喉が渇く前に)をして、脱水、熱中症の予防に**こころがけてくださいね！

### 曜日別定員空き状況 7/25 現在 定員 35名

月	火	水	木	金	土
1	4	8	2	5	0

送迎・昼食・おやつ付無料体験利用実施中！  
☆お気軽にお問い合わせください☆

ふれあいセンター協同 **デイサービスセンター ひまわり**

〒731-0113 安佐南区西原9丁目8番22号 (ふれあいセンター協同2階)

TEL: (082) 874-4085 FAX: (082) 874-4093 管理者: 鬼塚

\*写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族の了解を得ています。