

ひまわり通信

平成30年 6月号

日	月	火	水	木	金	土
					1日 書道教室 ゲーム	2日 ゲーム
3日 休み	4日 詩吟・囲碁・将棋 体操	5日 体操	6日 ゲーム	7日 囲碁・将棋 ゲーム	8日 書道教室 ゲーム	9日 体操
10日 休み	11日 グルメデー 詩吟・囲碁・将棋 ゲーム	12日 ゲーム	13日 カラオケ	14日 囲碁・将棋 体操	15日 書道教室 ヤクルト体操	16日 ゲーム
17日 休み	18日 詩吟・囲碁・将棋 体操	19日 体操	20日 ゲーム	21日 囲碁・将棋 ゲーム	22日 書道教室 体操	23日 カラオケ
24日 休み	25日 詩吟・囲碁・将棋 ゲーム	26日 ゲーム	27日 体操	28日 囲碁・将棋 リコーダー 音楽会	29日 書道教室 ゲーム	30日 ゲーム

熱中症

近年、地球温暖化に伴う気温上昇の影響で、日本では梅雨入り前から熱中症対策が必要と言われています。熱中症により、毎年全国で約1000人が亡くなっています。その中でも65歳以上の方が占める割合は、80%以上と言われています。

「高齢者は熱中症になりやすく重症化しやすい。」

↓

- 原因 ① 元々身体に含まれる水分量が少ない。
- ② 喉の渇きを感じにくい。
- ③ 頻尿を気にして水分を摂らない。
- ④ 体温調整がしにくく暑さを感じにくい。

*特に③は、心当たりがある方が多いのでは？デイサービスでもよく聞くセリフですね！

熱中症を防ぐには

1. こまめな水分摂取

1日1.2リットルを目安に積極的に水分を摂取しましょう。湯呑で10杯ぐらいが1.2リットルです。「喉がかわいたから飲む」ではなく、意識して飲むことが必要です。摂取する水分はカフェインのない麦茶などが最適です。

2. 暑さを避ける

暑い屋外に出かけるのは避けましょう。そして、積極的にエアコンを活用しましょう。「贅沢だ。」「体に悪い。」とエアコンの使用を控えることはやめましょう。屋内で熱中症により亡くなった方の90%がエアコンのスイッチを切っていたかエアコンがなかったそうです。室内には温度計を置き28度を超えないように調整しましょう。

☆6月のグルメデー☆
「揚げたて
天ぷら」

ひまわり農園

4月	いちご えんどう
5月	じゃがいも 玉ねぎ
6月	きゅうり トマト ズッキーニ
7月	スイカ
9月	なす
10月	さつまいも・稲
11月	大根



春に植えたえんどう豆が今年は大豊作です。皆さんで摘み、筋をとって湯がいて頂きました。「甘いね。おいしいね。」と大好評でした。

ひまわり農園の年間計画を立てました。収穫予定は上表の通りです。

主になって育てて下さる利用者さんの協力もあって、たくさんの作物が実るはず！…です。収穫した野菜をひまわりで販売し、その売り上げで次の苗や新しい土を購入しています。

先日は、夏に向けてのトマト、キュウリ、ズッキーニ、スイカを植えました。



早くも小さな実がつき始め、皆さん楽しみにしておられます。

じゃがいもや玉葱も大きく育っています。皆で成長を見守り、収穫の時を楽しみにしたいと思います。



昔を想い出す…と大好評でした！



肩を寄せ合って植えました。豊作になると良いですね！

ふれあいセンター協同
デイサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同2階
安佐南区西原九丁目8-22
電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚
●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。
昼食付無料体験利用実施中！！☆お気軽にお問合せください☆

