

# デイサービス あったか あったか通信

こんにちは。雨の日も多く蒸し暑い日が続いております。

これからの7月8月は、熱中症に注意してお過ごしください。先日、熱中症に注意！のお知らせを配布させていただきましたが、熱中症は、高温多湿の環境に体が対応できないことで生じます。特に高齢者の方は、温度に対する感覚が低下するため、体温調整がうまくいかず熱中症になりやすいと言われています。熱中症は屋外だけでなく家の中でもなるため①暑さを避ける②日差しを避ける③水分塩分をとる④暑さに負けない丈夫な体を作る等に注意し、安全に過ごしましょう。熱中症になりやすい室内環境は、風呂場・台所・2階の部屋・トイレなどこのことです。室内であっても、熱・湿気のもりがちな部屋では、知らず知らずのうちに脱水症状が進み、自覚症状のないまま熱中症になる場合があります。こまめに水分を補給し、窓を開ける・換気扇を回す、すだれなどで日光をさえぎる等の室温調整をし、十分注意をして元気に過ごしましょう。

## あったかのお風呂で リフレッシュ！

ご自宅のお風呂のように、お一人でゆったりと入浴できます。私たちは安心して入っていただけるお手伝いをいたします。できない部分のお手伝いと、お喋りを楽しみながら気持ちよく入浴できること。温泉ではありませんが、水道水のかけ流し、午前と午後では掃除をしてからお湯を入れ替えており、いつでも綺麗なお湯に入っていただけます。

(儀満)



## あったか「調理の日」

### 週火曜日開催中です

火曜日の昼食では、「来週は何を食べようか?」「今の旬は何?」「昼食後に利用者様とスタッフで来週の献立会議が始まります。」「今、食べたばかりだからな・・・」と話しながらも、自然と来週のお昼が決まっています。「材料は?」「味付けは?」「付け合わせは何がいい?」「沢山の意見

です。時には、「〇〇が食べたーい!」とスタッフがリクエストを・・・田舎寿司や鳥めし等でも昔ながらの味付けを教えてください。天ぷら、丼物、洋食まで楽しく調理し美味しい時間です。意欲の向上、コミュニケーション、頭の体操、食欲向上に効果的な楽しい時間です。きっかけは行事での調理の時、「食べたいものを一緒に調理し皆で食べたらいっぱい美味しいよ。幸せだな」との一言からでした。火曜日に限らず、希望の方が参加できるように開催できたらと思っております。火曜日以外でも味噌汁や一品もの等すべて調理しております。

### 毎日が手作りおやつ

おやつは毎日が手作りです。田舎饅頭や羊かん、ケーキにゼリーなど楽しく作っております。最近は腕も上がり?「売れるよ」等の嬉しい感想もいただきます。

(高橋)



## あったか夏の風物詩 「流しそうめん」

暑い日が津圍いております。今からが夏本番！

熱中症などいろいろ心配ですね。食欲も落ちてしまいうさなこの時期、毎年恒例の「流しそうめん」を実施いたします。流れるそうめんを和気あいあいと楽しく・美味しく・食欲アップ！

- 七月二十四日(日曜日)
- 七月二十五日(月曜日)
- 七月二十六日(火曜日)
- 七月二十九日(金曜日)

(山本)

利用に関して、曜日変更や時間延長など、なんなりとご相談ください。