

2023年

7 月 予定表

＜今月の楽し湯＞ミント湯

☆印は、ZOOMでボランティアさんにつながります。

	月	火	水	木	金	土
						1
午前	    					ご長寿応援 プログラム
午後						書道 クラブ 〇〇ゲーム
	3	4	5	6	7	8
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	★藤枝さん コンサート(録画)	★テリー中島さんと 歌おう	射的 ゲーム	ひしゃくでゲット	七夕の会	★行田さん合同 オンライン コンサート
	10	11	12	13	14	15
午前	聖心学園幼稚園 交流会	ご長寿応援プログラム				
午後	スティック カーリング	おもしろ 玉入れ	スヌーピーおじさんと 歌おう	とんねるにGO!	スティック カーリング	コロコロ ビンゴ
	17	18	19	20	21	22
午前	ご 長 寿 応 援 プ ロ グ ラ ム					
午後	的抜き ゲーム	バックキッカー	絵手紙クラブ 〇〇ゲーム	ときどき キャップゲーム	ピンポン カップイン	サッカー ゲーム
	24	25	26	27	28	29
午前	ご 長 寿 応 援 プ ロ グ ラ ム			★朗読黒澤さん ご長寿応援 プログラム	ご長寿応援プログラム	
午後	押し込めボール	射的 ゲーム	とんねるにGO!	ペタンク ゲーム	書道 クラブ 〇〇ゲーム	★スマイルシェア 音楽療法
	31					
午前	ご長寿応援 プログラム		★ 新しい歌のボランティア 藤枝さん 6月3日(月)は、歌とバイオリンのコンサートになります。			
午後	落とさず 巻いて		★7月8日(土)は、行田さん、なぎさ和楽苑の皆さんとの合同オンライン コンサートになります。 「みんなでつくる 煙めく 笑顔の輪」			

【ご長寿応援プログラムとは・・・】「運動＋脳トレ」を組み合わせた認知症緩和・改善に効果のあるプログラムです。

【7月ふれあい美容室】

10日(月)の1回のみとなります。

※事前申し込み 顔そりコース(産毛の手入れ)のみも可能

【皆様をお願い】

※来所前にご自宅でご検温をしていただき、お迎えの際に(熱、咳の症状など)体調等を添乗員にお知らせください。

※感染予防のためにマスクの着用をお願いいたします。

※熱症状等がある際は、デイサービスのご利用をお控えください。

デイサービスにおけるコロナウィルス感染拡大予防のためにご協力をお願い致します。

ご利用者、ご家族様宛に「健康チェック表」をお配りしています。

来所の際は、朝必ず検温をしていただき、各項目にチェックをいれて毎回ご持参ください。

ご家族の皆様のご健康状態を記入する項目もありますので、そちらの方も記入を

宜しくお願いいたします

社会福祉法人 サンフレンズ
和田ふれあいの家
〒166-0012
杉並区和田3-52-4
電話：03-3312-9556
FAX：03-3312-8800
URL：http://www.3friends.or.jp

【看護師からのお知らせ】

7月に入り本格的に暑い季節が到来しました。この時期は毎年、熱中症の話題を耳にする機会が増えます。数年前までは熱中症がここまで注目されることもありませんでした。しかし、近年の温暖化に伴い私たちの体に様々な影響が及び特に体温調節が難しい高齢者にとって、夏は厳しい季節となります。熱中症の症状や応急処置について以下をご参考頂き安全で健やかな夏を迎えましょう。(資料：日本気象協会)

熱中症を引き起こす3要素

環境：高温、多湿、微弱の風量

からだ：乳幼児、高齢者、体調不良、など

行動：激しい運動やなれない運動、長時間の屋外作業、水分補給できない状況など

症状

・めまい、ほてり・体のだるさ・吐き気

・異常な発汗・体温が高い

※症状がひどくなると…

・呼びかけに反応しない、まっすぐに歩けない

・筋肉痛や筋肉のけいれん(てんかんとは別)

応急処置

環境

- ・涼しい屋内
- ・風通しの良い日陰

体温を下げる

- ・首、脇の下、足の付け根を冷やす
- ※氷枕、保冷剤、冷たく冷やしたタオルなどで



水分や塩分ミネラルの補給

- ・市販のスポーツ飲料などで水分を補給。

※お茶屋、コーヒーなどのカフェインを含んだものは利尿がされるので控える

※嘔吐や意識がない場合は誤嚥の危険もあるので無理に水分を取らない。



<6月のご様子>



<6/10(土)スマイルシェアファミリーの皆さんによる音楽療法>



自然と笑顔になる!!



いつも楽しみにしているスマイルシェアさんの音楽療法の様子です。♪
この日は、6月をテーマにした季節の曲や懐かしの歌謡曲を歌いました!

スマイルシェアさんの音楽を聴くと心も身体も元気になるね!



6月のお誕生日の方へのお祝いの歌もありとても温かな会になりました。

