

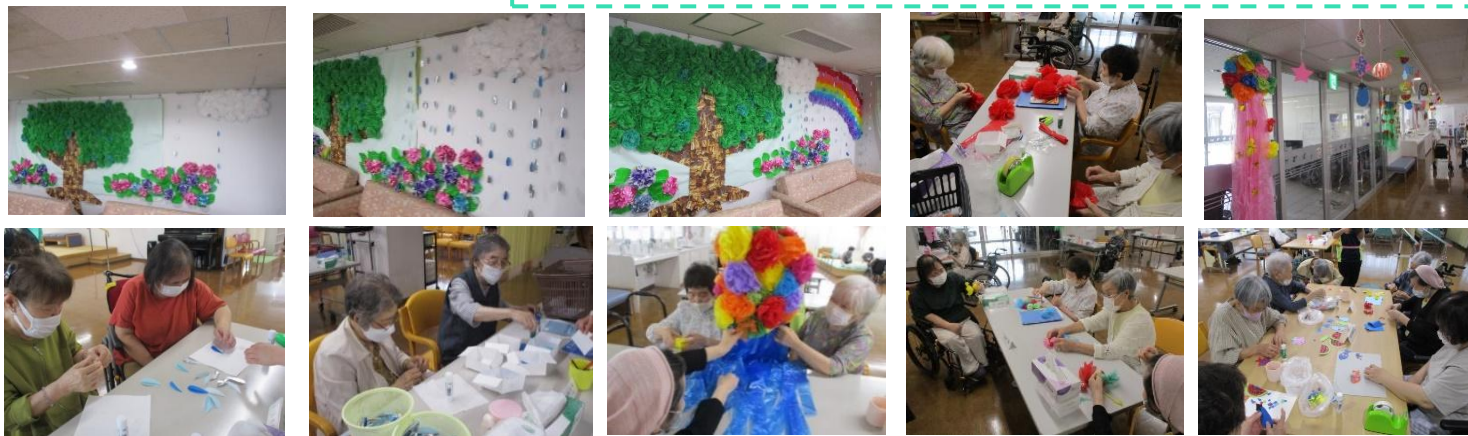


～トルコキキョウ～

透明感のある柔らかい花びらと涼しげな雰囲気の魅力のトルコキキョウ。原種は一重咲きの紫色ですが、品種改良が重ねられ、現在のような多種多様な色や咲き方の品種が誕生し、花びらにフリンジのある豪華な咲き姿のものもあり、バラの華やかさにも劣らぬ魅力を秘めています。花言葉は色の種類が多いことから色別にも花言葉があり、紫「希望」、白は「永遠の愛」「思いやり」で結婚式のウエディングブーケや会場装花によく使用され、ピンクは「優美」緑「良い語り」で家族や友人に送るのにおすすめな色とされています。

デイケアNEWS

紫陽花の花は雨のしずくでいきいきとし、てるてる坊主の効果もあり虹も出てきました。七夕飾りも 願いを込めながら作りました。暑い日が続きますが風鈴やかきや綺麗な色の魚たちが泳ぎ、涼しさを感じさせてくれています。



栄養科からのお知らせ 熱中症に気をつけましょう



栄養科から

熱中症の症状

めまい
立ちくらみ
生あくび



大量の発汗
筋肉痛
筋肉のこむら返り



症状が進むと

頭痛
嘔吐
倦怠感



集中力低下
判断力低下
虚脱感

「熱中症かな・・・」と思った時には **早めの対策が重要！！**

- ★医療機関へ相談★または救急車を呼ぶ★涼しい場所に移動する
- ★衣類をゆるめて体を冷やす★水分と塩分を補給する

熱中症の予防

こまめな水分補給

喉が渇く前に飲む 「喉が渇いたな」と思うのは脱水しているサイン

1時間ごとにコップ1杯の水を飲む 水や麦茶がおすすめ 経口補水液も効果的です

ミネラル補給も忘れずに 汗をかくと体内の水分と塩分を失います。塩分摂取も必要です。

熱中症は命に関わる症状です。

甘く判断してはいけません

夏野菜を食べる 野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に身体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜は熱のこもった体を冷やすのに効果的です。

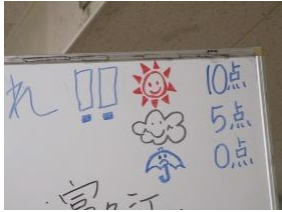
熱さを避ける環境づくり ★エアコンで温度調節★すだれやカーテンで日光を遮る★保冷剤や冷たいタオルで冷やす★吸湿、速乾性のある服を着る★こまめに休憩する★日傘、帽子を活用し快適な環境を作り熱中症を防ぎましょう。

レクリエーション風景

夏らしい 季節のレクリエーションです。いかがでしたか？
次回開催をお楽しみに♡

あした天気になあれ

サンダルが かわいらしいイラスト入りの お手製の紙サンダルになりました。



夏の嵐



ペットボトルに被せた袋をうちわで扇いで飛ばします。
袋にはユニークな絵が書いてあります。



祝 6月誕生日の利用者さま



お誕生日おめでとうございます

