



社会福祉法人 栄寿会
八千代地域生活支援センター
〒276-0045
八千代市大和田 322-18

Tel 047-481-3555 Fax 047-485-3553



にご注意ください!!



今年の夏も酷暑の予報が出ています。梅雨も明けない時期から暑さの事を考えたくはないですが、今からできる事をはじめ、長い(!?)夏に備えて乗り越えましょう!

【夏に向けてこれからできること】



① 『少し暑いなぁ〜と感じるくらいで運動する』

「やや暑いと感じるところで、ややきついと思う運動をする」…なんと難しい表現でしょうか。一番簡単な言葉に言い換えると、“暑さに体を慣らしておく”ということです。

毎日30分程の運動をこまめに行い、体を慣らしておきましょう!ということのようです。無理はせず、週に1~2回から始める、時間を短くして始めるなど、工夫してみるのも良いですね。

また、センターの方でも「スタンプカード」を用意していますので、活用してください。10回分スタンプが貯まると、センターの食事会や所外活動時に利用できる100円券と引き換えます。



② 『暑さをできるだけ避けて、のどが渇く前に水分補給をする』

外出時には、日傘や帽子を活用する、冷感のタオルを首に巻く等の対策も有効です。入浴の前後にも水分補給をしましょう。1時間に1回、自宅にいても二口くらい水分を摂るように心がけましょう。水分だけでなく、塩分の補給も忘れず行いましょう。

また、できるだけゆったりとした服で、風通しの良い服を選ぶのもポイントです。熱をため込まないように工夫しましょう。



③ 『暑さを我慢せず、室温を適度に下げる』

あまりにも暑い時は、我慢せずにエアコンを利用して室温を適度に下げましょう。電気代がかかってしまいがちですが、熱中症になって通院するのも費用が掛かります。熱中症予防の観点からも、暑い時は我慢せずエアコンを使用しましょう。

また上記以外にも、しっかりと睡眠をとる、栄養バランスの取れた食事をする、冷たい物ばかり食べない等の対策も必要です。

しっかりと予防して、暑い予報が出ている今年の夏を元気に乗り越えましょう!

スタンプカードが始まります！



7月より、食事会や所外活動等で利用できる100円券と交換するスタンプカードが始まります。4つの種類があり、体づくり編はスタンプ10個で100円券と交換、おそうじ編、作品編、地域貢献編の3つについては、スタンプ5個で100円券と交換します。

体づくり編：30分程度のウォーキング、卓球2試合、エアロバイク、ラジオ体操など…

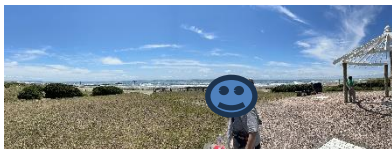
おそうじ編：『清掃と食事会』以外の掃除、草取り、大掃除など…

作品編：バザーやフェアに出品する作品

※地域貢献編については、後日改めてお知らせします。

スタンプの数は、皆さんの頑張りによって変動します。体調や気温など、無理のない範囲で活用してみてください。

九十九里浜へ行きました！



6月15日（土）の千葉県民の日に、九十九里浜へ所外活動に行ってきました。くもりの予報でしたが、当日はお天気に恵まれました。

朝早くの集合にもかかわらず、遅刻される方もなく、予定通りに出発できました。道中は楽しいおしゃべりに花を咲かせ、皆さん久しぶりの外出を楽しまれているようでした。

今回は、『千葉県誕生150周年フィナーレイベントビーチクリーン&人文字作成』に参加しました。写真や動画をドローンで撮影したものが、後日千葉県のホームページに掲載されるようです。

人文字作成後にもビーチクリーンがある予定でしたが、撮影前に終わっていたようで、そちらに参加することは出来ませんでした。九十九里の海を思い思いに写真や動画に収めていらっしゃる姿が、印象的でした。

また、お昼は近くの道の駅で食べることが出来ました♪念願の海鮮も食べることが出来ました。お買い物を楽しんだり食べ物を買って楽しんだり、普段は中々できない贅沢（！？）を、職員も楽しみました。

同日に行われていた『手つなぎギネス記録』ですが、人数は大幅に上回ったものの、時間が3秒足りず、記録更新とはならなかったようです。

久しぶりの遠出に、参加者の皆さんは楽しかった、と話されていました。夏の間は、日中の所外活動が難しくなると思いますが、楽しそうな行事等があれば、随時お声掛けしていこうと思います。



第193回 利用者懇談会

I 意見箱（利用者の声）⇒今月は特にありませんでした。

II 7月の予定

1) 7/4(木) 暑中見舞いを作ろう！ 10:00～11:30頃 白鳥先生

2) 7/10(水) 卓球 13:30～15:30

3) 7/11(木) カレンダー作り 14:00～

4) 7/13(土) 清掃と食事会 10:00～ 会費300円 申込11日まで
利用者懇談会もあります

5) 7/15(月) 6/23(日) 開館の為、振替休館

6) 7/17(水) 職員会議の為、13時閉館

7) 7/18(木) 清掃と食事会 10:00～ 会費300円 申込13日まで

8) 7/20(土) パン作り教室 10:00～ メニューはカレーパン 材料費はシェア 申込18日まで

9) 7/24(水) 女子会 13:00～15:00

10) 7/25(木) 清掃と食事会 10:00～ 会費300円 申込22日まで

11) 7/27(土) おやつ研究部 13:00～ メニューは水ようかん 材料費はシェア

