



# やすらぎ園 デイサービスセンター 便り

## やすらぎ園の理念

一人ひとりを大切に  
質の高い介護サービスの提供

## やすらぎ園職員が旭市七夕祭りに参加します！

8月7日（金）旭市で行われる七夕祭りにやすらぎ園の連として参加させていただきます！

職員一丸となって旭音頭や大漁節、よさこいソーラン節を踊り、頑張ってお祭りを盛り上げたいと思いますのでご都合の合う方は是非見いらして下さいね。



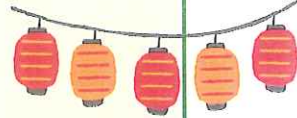
やすらぎ園が七夕祭りに参加するのは、今年で5回目なんですよ

## やすらぎ園納涼盆踊り大会のお知らせ

毎年恒例の納涼盆踊り大会を今年も開催させていただきます。



日時：8月1日（土）  
18:30～20:30



今年も趣向を凝らした催しを用意いたしました。  
是非ご家族と一緒にご来園下さい。

※当日は会場準備の都合により、デイサービスセンターの営業を午後2時までとさせていただきます。

土曜日ご利用の方々には大変ご迷惑おかけ致しますが、予めご了承下さい。



## 熱中症に気を付けましょう！

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

**外出時には**：日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩、天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える

**室内では**：扇風機やエアコンで温度を調節、遮光カーテン・すだれ・打ち水を利用、室温をこまめに確認

### からだの蓄熱を避けるために

通気性のよい吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。 保冷剤・氷・冷たいタオルなどでからだを冷やす。

### こまめな水分補給を

室内・外出時はのどの渇さを感じなくてもこまめに水分、塩分、※経口補水液などを補給する。

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

**熱中症の症状**：めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感など

**重症になると**：返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだ熱いなどの症状が出ます。

皆さん、暑い時期になりますので熱中症に十分注意し、元気にデイサービスへいらして下さいね。



## あやめを見てきました♪



旭市川口にある公園へあやめを見に行ってきました。

公園にはアジサイなどの花も咲いており、皆さん公園を散歩しがてらあやめの見物を楽しまれていたようです。

