

# デイサービスセンター 南畑だより

2023年 8月号

富士見市上南畑980

TEL 049-255-8840



今年は例年がない暑さですね・・・

いつもはお元気な皆さまにも、疲労感が見え隠れします

元気に過ごすために、正しい知識をもって熱中症を予防しましょう

- ・水分補給(お茶や水を1日1.5ℓを目安にこまめに、時間を決めて飲水しましょう)
- ・十分な睡眠(不足すると体温調節が上手くいかず、脱水症状になりやすいです  
睡眠をしっかり取り、疲れを溜めないようにしましょう)
- ・バランスの取れた食事(必要な水分の多くは食事で摂っています  
食事をとること自体、熱中症対策になります)

熱中症は命に関わる恐ろしい疾患です

お年を召されると暑さやのどの渴きを感じにくいなど、感覚機能が低下しますので、日ごろから生活習慣を改善し、良好な健康状態をキープしましょう





## 2023年 8月の活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 体を動かそう！	2 レクリエーション を楽しもう	3 南畑周辺を 歩いてみよう	4 パワーアップ 体操	5
6	7	8	9	10	11	12
天気と相談して散歩に行こう♪						
13	14 夏 まろ	15 	16 パワーアップ 体操	17 夏 まろ	18 南畑周辺を 歩いてみよう	19
20	21	22	23	24	25 	26
南畑喫茶週間 						
27	28 パワーアップ 体操	29 頭の体操	30 南畑周辺を 歩いてみよう	31 パワーアップ 体操		

デイサービス南畑をご利用の皆さま、  
 並びに ご家族の皆さま、  
 常日頃よりデイサービス運営への、  
 ご配慮やご協力を  
 誠にありがとうございます。

デイサービスセンター南畑では  
 感染症対策への取り組みを、変わらず行って参ります。  
 室内の換気も継続いたします。

館内が適温にならない事もございますので、  
 必要に応じて相応のご準備をお願いいたします。

ご利用、また、ご来所の皆さまにおかれましては、  
 引き続き、マスク着用の  
 ご協力をいただきたくお願いいたします。

できる限り通常の営業を続けていけるよう、  
 誠心誠意努めて参りますので、  
 皆さまのご理解、ご協力を  
 引き続きよろしくお願い申し上げます。

