

富士見市社会福祉協議会 地域密着型通所介護 介護予防通所介護

デイサービスセンター 南畑だより

2025年 8月号

富士見市上南畑980

Tel 049-255-8840



『元気でデイサービスに通えますように』

『足が治りますように』

『家族仲良く暮らしたい』

皆さんの七夕の願いごと。

きっと叶いますように…



富士見市社会福祉協議会の
Instagram に
ぜひ『いいね』お願いします♪



FUJIMI_SHAKYO_VC

2025 年 8 月の活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 頭の体操	2
3	4 南畑周辺を 歩いてみよう	5 体を動かそう！	6 南畑周辺を 歩いてみよう	7 頭の体操	8 パワーアップ 体操	9
10	11	12	13	14	15	16
	 南 畑 喫 茶 週 間					
17	18	19	20	21	22	23
	天気と相談して散歩に行こう♪ 					
24	25 頭の体操	26 体を動かそう！	27 パワーアップ 体操	28 体を動かそう！	29 体を動かそう！	30
31						

早くも夏バテ気味・・・といった方もちらほら
今月も熱中症対策、一緒におさらいしましょう！

- ① 規則正しい生活
 - ・三食バランスの良い食事を摂る
 - ・十分な休息
- ② 暑さを避ける
 - ・不要不急の外出は控える
 - ・**エアコン**を使用する
 - ・通気性の良い涼しい服装にする
- ③ こまめな水分補給
 - ・のどが渇く前に**水分補給**する
(麦茶・スポーツドリンク等) (1日あたり1.2リットルが目安)
 - ・起床時、入浴前後、就寝前にも
水分を補給する

軽い脱水状態で通所される方も多く見られます
めまい、疲労感、頭痛、気温が上がると便秘に悩む方も増えます

高齢になると体温調節機能が低下したり、
のどの渇きを感じにくかったりするため
周囲の方の**気配り**が必要です

熱中症は命に関わる病気です
命を守る対策を今から始めて下さい