

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 9 月号

富士見市上南畑980

Tel 049-255-8840



デイ南畑 2025' 浴衣コレクション



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♪



SHAKYO_VG

2025 年 9 月の活動予定表

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



夏はまだまだ終わりそうもありません
今月も一緒に熱中症対策、おさらいしておきましょう！

- 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