

かたくり便り 令和8年7月号



練馬区立土支田デイサービスセンター

編集：生活相談員 河野 直子

お問い合わせ：電話 5387-6760

「ありのままのあなたを大切にします」

経営理念：練馬区社会福祉事業団は、人権尊重を理念とし、地域で最も信頼され、喜ばれるサービスの提供を、効率的でバランスのとれた経営をもって行い、区民福祉の向上を図ります。

☆水分補給・衣替えをお願いします☆

気温が30℃に迫る日も増えてきました。高齢の方は熱中症・脱水症になりやすいため特に注意が必要です。

高齢になると体にこんな変化が起こります。

- ・のどの渇きを感じにくくなり水分摂取が不十分となり体内の水分が不足しがちです。またトイレの回数が増えることで、水分制限してしまいがちです。
- ・暑さに対する体温の調節機能が低下します。体を冷やす機能(汗をかく)が衰えると、体内に熱がこもりやすくなります。体が冷える事に敏感になってきます。

熱中症・脱水症の予防策

- ・体温が37.0℃を超えないよう注意しましょう。熱を下げたいときは
- ① のどが渇いていなくても、こまめに水分補給しましょう。コップ1杯程度1日6～8回に分けて、食事のほかに起床時や入浴後など時間を決めて摂取するよう心がけましょう。
- ② 衣替えをしましょう。冬服を重ね着するのは避けましょう。通気性のある服を着ましょう。
- ③ エアコンや扇風機を上手に使うことで適度な室温、湿度を保ちましょう。(エアコンを使用せずに室内で熱中症を発症した事例も多数報告されています)
- ④ 日々栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

体調確認・感染症対策のご協力のお願い

感染症対策の一環で、体調確認等の健康チェックを継続させて頂いております。

また、感染拡大防止の観点から以下の項目で該当される方は当センターまでご連絡をお願い致します。

- ・ご家族様で感染症に罹った方がいる。
- ・発熱があった。倦怠感がある。喉に違和感がある。
- ・他に通っているデイで感染者が発生した

など、通所するか判断に迷ったときは一度デイサービスセンターにご相談ください。電話：5387-6760

★7月のイベント予定★

13(月)～15(水)ソフトクリーム
10(金)・13(月)ギター演奏
15(水)ピアノ演奏会
25(土)こもれびコンサート



☆☆活動報告☆☆

運動会を二日間行いました。鉢巻きを締めて、選手宣誓から始まりました。運動会と言えば“紅白玉入れ”。紅白ともにたくさん入って初回はなんと1個差でした。数を数えながらドキドキ！大いに盛り上がりました。

ラカジャリスタさんのフラメンコは、熱気あふれるダンスとリズムで刺激的な時間を演出してくださいました。

衣類購入会では、ショッピングセンターしまむらに行ってお買い物を楽しんでいただきました。



お薬が変更になった際にはお申し出ください

★服用されているお薬の内容が変わりましたら、薬事書かお薬手帳のコピーをご持参ください。

★ホームページ情報随時更新中★

バーコードをスキャンするとホームページへ直接アクセスできます。

ホームページに各イベント報告
をお知らせしております！！

QRコードを読み取り、ぜひアクセス



臨時・振替利用随時受け付けております！

かたくり便り お客様活動

お客様の作品展示
絵手紙



書道
お客様の作品展示

蘭

つゆ

え田植

夏至

さあ
いじ

お客様の作品展示
ちりぎ絵