

2019年
7月号
デイサービスセンター
すがのの郷
☎54-5350

すがのの郷だより

今年も夏がやってきました。
急激な暑さにより、体調が変わりやすく注意が必要な季節
ですね。水分と休養をしっかりとって、
元気に乗り越えましょう！



教育娯楽室をご活用ください

デイサービスセンターに併設されて行われていた「老人福祉センター事業」が
4月からふれあいセンター洗馬へと移行しました。そのため、老人福祉センターの
講座を行っていた教養娯楽室を地域の皆様にお貸しすることができるようになりました。
仕切りを取り外しますと、35畳と言う大きな部屋になります。会議、茶話会、サークル
活動などにお気軽にお使いください。湯沸かしや茶わんなどもお使いいただけます。

平日午前9時から午後3時まで 無料で利用していただけます。
詳しい内容についてはお気軽にお問い合わせください。

☎ 0263-54-5350



エイサー（沖縄のおどり）を楽しみました。

沖縄に思いをはせながら、独特な手の動きやその意味
を教えてもらったあと、音楽に合わせて踊りました。
「一つ一つの動きの意味がわかると覚えやすいね。」と
いう声が聞かれました。



※「カチャーシー」という手の動きで、すがのの郷の楽しい空気をみんなでかき回し、分かち合いました。

口腔機能向上サービスについて

多くの皆様に口腔機能向上サービスについてご理解いただき、ありがとうございました。

サービス利用者の方につきましては、これまでその都度持ち帰っていた歯ブラシ等口腔衛生用品をすがのの郷で管理し、洗浄・消毒などをさせていただきます。また、今後歯ブラシなどの交換が必要な折には、すがのの郷で無料にてご用意させていただきます。

口腔衛生・口腔機能の向上のお手伝いができるよう職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



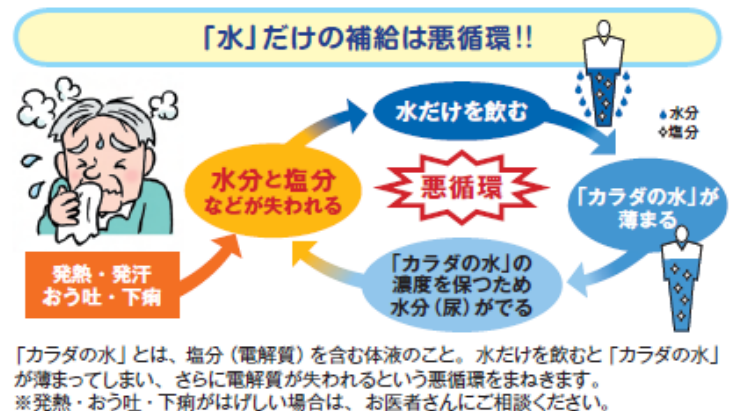
シリーズ 夏の健康 パート1



7月に入り、熱中症を心配する季節となりました。

「水やお茶をのんでいるから大丈夫!」とと思っている方も多いようですが、脱水状態になりかけているときはそれだけでは危険です。

実は、水やお茶だけを飲んでいると、水分と塩分や糖分などの電解質の濃度を保つために利尿作用がうながされて、水分と一緒に塩分などが尿として出てしまいます。水分だけでなく塩分や糖分を一緒に取るようにしましょう。



7月 レクリエーションの予定

1日~7日	海へ行こうゲーム
8日~14日	手作りおやつ
15日~21日	カレンダーづくり
22日~28日	棒つかみゲーム
29日~31日	夏バージョンビンゴ

※都合により内容を変更することがあります。ご了承ください。