

すがのの郷だより

2025年
8月号
デイサービスセンター
すがのの郷
☎54-5350



梅雨も明けて、夏本番となりました。
危険な暑さが続いており、県内の熱中症に関する
緊急搬送が例年より増加しています。
しっかり対策をして、暑い夏を乗り切りましょう！



脱水になったらどんな症状が出る？



<軽度の場合>

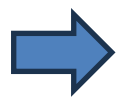
皮膚や唇、口の中が乾燥する
血流が悪くなり、手先や足先が冷たくなる



経口補水液を飲みましょう！
準備できないときは水でもOK

<中度の場合>

頭痛や吐き気の訴えがある
汗やおしっこの量が減る



こまめに少しずつ経口補水液を飲みましょう
症状が落ち着かない場合は病院へ！

<重度の場合>

意識がもうろうとする
声かけをしても反応が悪い



すぐに病院を受診しましょう



※ 1日に必要な水分量は 体重×30ml～40mlです。食事以外にご自身で使っているコップに何杯くらいになるか、確認してみましょう。

コップで手軽に！ 簡単 経口補水液の作り方

- ① コップやボトルに水 200ml を入れる
- ② 砂糖 大さじ1 と塩 ひとつまみ を入れてよく混ぜる
- ③ レモン汁を少し入れると飲みやすくなります。



塩尻社協 HP

デイサービスの様子が見られます。

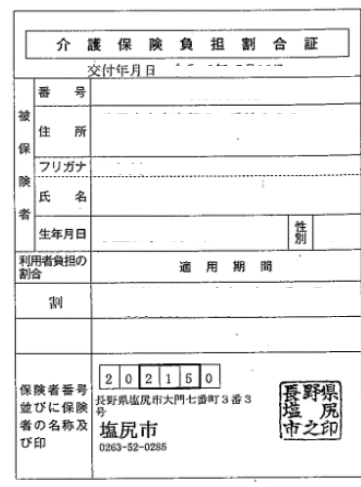
QRコードを

読み取ってみてくださいね



塩尻社協
インスタ

おねがい



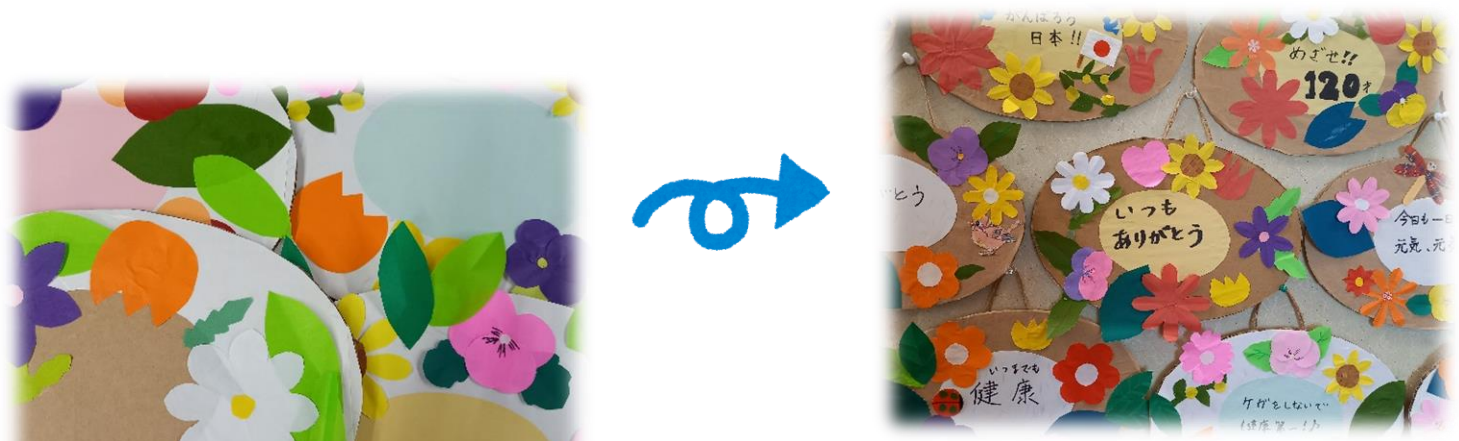
- ① 新しい介護保険負担割合証がお手元に届きましたら、デイサービスご利用時にすぐの郷へお持ちください。内容を確認させていただきます。よろしくお願ひします。
- ② 持ち物にはすべて名前の記入をお願いします。
- ③ 熱い日がつづいております。朝の送迎時には、室内など涼しい所でお待ちください。ご協力をお願いいたします。

④ **9月8日（月）** に介護者交流会を開催します。詳しい内容は別途ご連絡させていただきますので、ぜひご参加ください。多くの方とお会いできるのを楽しみにしています。



～レクの紹介～

7月はお花のプレートづくりをしました。一人ひとり職員と一緒に、レイアウトとメッセージを考えながら、かわいいプレートを完成させました。



市民タイムスにも掲載していただきました。



8月レクリエーションの予定

1～3日	つりっこゲーム	18～24日	カレンダー・お好み喫茶
4～10日	夏まつり	25日～	的あてゲーム
11～17日	紙しばい	都合により内容が変更となることがあります。	