

さわやか便り

2025. 8月号 (編集担当者: 酒井大介)

デイ・ホーム中丸

世田谷区野沢3-25-10

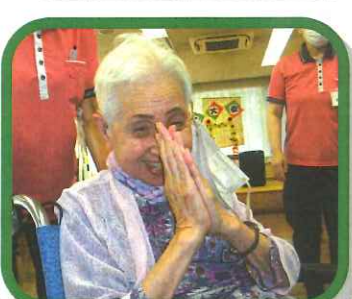
TEL: 03-5486-7400



7月の主なプログラムより

感染防止の手洗い・検温・マスクの着用にいつもご協力ありがとうございます。引き続きよろしくお願いします。

スイカ割大会

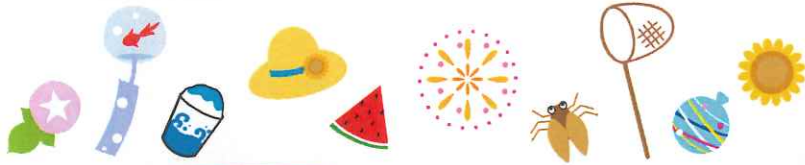


中・丸・広・場

梅雨が明ける前から暑かったですが、梅雨が明け、いよいよ夏本番です。夏の太陽は年々元気が増すようで暑さが厳しいですが、適切な冷房の活用や水分補給、十分な睡眠など、熱中症や夏バテにならないように、元気に夏を乗り越えていきましょう。

8月は盆踊り大会を予定しています。太鼓の叩き手や踊り手のボランティアさんも加わり、賑やかに暑さを忘れて東京音頭や炭坑節を踊りましょう。(花枝)

月	火	水	木	金	土
*理美容サービスの申し込みは実施日の1週間前までに提出をお願いします。				1 書 道 レク(ゲーム等)	2 大人のめいえ レク(ゲーム等)
4 体重測定 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	5 誕生会 カラオケ (めいえ・書道)	6 大人のめいえ レク(ゲーム等)	7 書 道 レク(ゲーム等)	8 大人のめいえ レク(ゲーム等)	9 書 道 レク(ゲーム等)
11 山の日 手工芸 (めいえ・書道)	12 手工芸 (めいえ・書道)	13 フラワーアレンジ レク(ゲーム等) 手工芸	14 大人のめいえ レク(ゲーム等)	15 カレンダー作り(大) レク(めいえor書道) 手工芸	16 カラオケ (めいえ・書道) 手工芸
18 理美容 中丸盆踊り	19 カレンダー作り(大) レク(めいえor書道)	20 大人のめいえ レク(ゲーム等)	21 書 道 レク(ゲーム等)	22 カラオケ (めいえ・書道)	23 誕生会 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)
25 大人のめいえ レク(ゲーム等)	26 音楽レク いちごパフェ	27 カラオケ (めいえ・書道)	28 大人のめいえ レク(ゲーム等)	29 書 道 レク(ゲーム等)	30 大人のめいえ レク(ゲーム等)



8月のお誕生者

☆ 藤 子 様 ☆ ☆ 越 子 様 ☆
☆ 田 子 様 ☆

編集長コーナー

8月は梅雨も明け夏本番になる季節です！今回は「脱水症チェック」についてピックアップしていきたいと思います。

1. 手の甲をつまむ



脱水症の場合、皮膚の水分が不足して、皮膚がもとに戻りにくくなります。3秒で戻らない場合、脱水症の疑いがあります。

2. 舌の状態



脱水症になると、舌の表面に光沢がなく、赤黒く乾いた状態になります。舌の表面が割れていたら、特に要注意！

3. 親指の爪を押す



指先は血管が細いので、変化が出やすい部分。親指の爪を押して、3秒で赤みが戻らない場合は脱水症の疑いがあります。

4. 手足の温度



指先は血管が細く、水分が不足すると血流が悪くなり、指先が冷たくなるので、注意が必要です。

5. 脇が湿っているか

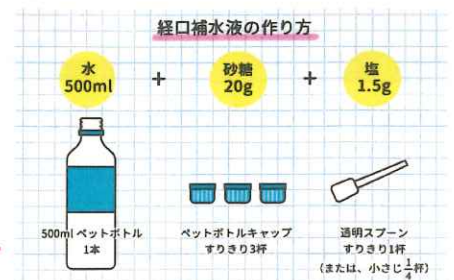


脇の下は湿っているのが普通ですが、脱水症になると湿り気がなくなります。乾燥している場合は注意が必要です。

6. 尿の色

尿の色で脱水状態をチェック！水分の摂取量が多いと体内の水分量を調節するために尿が増えて色が薄くなり、水分が少なければ尿量が減って濃い色になります。

※朝起きた時の尿の色が濃いのは正常です。



脱水症かな？と思ったら「脱水症チェック」を行い、一つでも当てはまればすぐに対処してください！