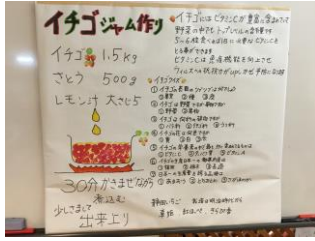


きらら 藤枝だより

ショートステイ 月間レク始めました！

普段の「おやつレク」や「作品レク」に続き、今年度より「月間レク」を始めました。今回は、イチゴジャム作り！職員お手製のイチゴジャムを利用者様に味わって頂きます。また、イチゴに関する雑学やクイズも職員が企画しました。皆様、作りたてのジャムをととても美味しそうに召し上がられていました！



特養 お花見をしました

暖かくなり、お散歩日和の季節となりました(*^^*)桜は散ってしまいましたが、施設周辺をお散歩に行きました♪綺麗なお花を見て、皆さん良い笑顔☆またお天気の良い日にはお散歩に行きましょうね(*^^*)

お花見



防災機器の説明会

サンコー防災様にお越し頂き、防災機器の使い方について説明を受けました。



コンセント周りの結露から火災に繋がる「コンセント火災」が一番多いとお話がありました。使用する物について見直せる機会でした。

コラム 6月からも熱中症に注意

熱中症は、気温や湿度の高い環境下で、体内のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなってしまった為に現れる様々な症状の総称です。

【熱中症かな？と思ったら】

1. 意識があるか？ 2. 水分を飲めるか？を確認。熱中症の始まりは脱水です。こまめな水分補給を心がけ、脱水・熱中症を予防しましょう。

【水分補給のポイント】

1. 水分摂取に最適なものは、常温に近い温度の水。
2. 1日のめやす摂取量は1.5L程度。
3. 150～200mLずつ、7・8回に分けてこまめに飲む。

脱水や熱中症は屋内にいても起こります。室温が28℃を超えないようエアコンや扇風機を上手に使ったり、日頃から栄養バランスのよい食事や十分な休息をとり、脱水や熱中症を予防しましょう。

詳しくはコチラをご覧ください。⇒

引用元：協会けんぽ「健康サポート」

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h29/290601/>



社会福祉法人県民厚生会 特別養護老人ホームきらら藤枝

〒426-0009 藤枝市八幡198

TEL.054-646-6766 FAX.054-646-6755

きららホームページ <http://www.kenminkouseikai.net/kirara/>

