

ウエルデイ便り

令和5年7月号

〒809-0018

福岡県中間市通谷1丁目36番3号

TEL: 093 (244) 1793 FAX: 093 (244) 4705

ご相談などございましたらお電話ください!!



父の日工作では黄色いバラの花束を作りました。出来上がって皆さん笑顔です。

※すべての方の写真を掲載することはできませんので、ご了承ください。



献立 & 行事予定



日	月	火	水	木	金	土
						1 ましがい探し ごはん 魚の生塩焼 レンコンの煮物 すまし汁 デザート
			理美容 7月14日 (金)			
2	3 BINGO ごはん チキンカツ 筍とぜんまいの煮物 味噌汁 デザート	4 洗濯ばさみリレー ごはん 魚の利休煮 ひじきと大豆の煮物 すまし汁 デザート	5 輪投げ ごはん 豚肉と野菜の塩だれ炒め がんもの煮物 味噌汁 デザート	6 言葉の階段 ごはん 白身魚のエスカベージュ 小松菜とイカの煮浸し 味噌汁 デザート	7 七夕祭 七夕そうめん ちらし寿司 がめ煮 デザート	8 カラオケ ごはん 魚の煮付け 野菜とあさりのソテー 味噌汁 デザート
9	10 バックDEタワー ごはん 魚の焼き浸し 鶏レバーの煮物 すまし汁 デザート	11 カラオケ ごはん 豚肉のソテーオニオンソース 茄子と大豆ミートのそぼろ煮 味噌汁 デザート	12 スプーンリレー ごはん 太極麺うどん シューマイ デザート	13 ポケットボール ごはん チーズハンバーグデミグラスソース 南瓜のバター醤油煮 味噌汁 デザート	14 脳トレ ごはん 魚の天ぷら梅ソース 青梗菜と干しエビの煮浸し すまし汁 デザート	15 お手玉ホールインワン 牛丼 赤だし フキと厚揚げの煮物 デザート
16	17 お休み	18 壁面工作 ごはん 魚の明太マヨ焼き 里芋とイカの旨煮 すまし汁 デザート	19 カラオケ ごはん 鶏の竜田揚げ 切干大根と干しエビの煮物 味噌汁 デザート	20 脳トレ ごはん 魚の塩麹漬焼き 鶏レバーの煮物 すまし汁 デザート	21 田植えゲーム ビーフカレー トマトと海藻のサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	22 釣りゲーム ごはん 魚のムニエルオニオンソース 小松菜としめじの煮浸し 味噌汁 デザート
23	24 工作(カレンダー) ごはん 魚のチリソース 南瓜のそぼろ煮 味噌汁 デザート	25 雑学クイズ ごはん 焼うどん 茄子と干しエビの旨煮 味噌汁 デザート	26 映画鑑賞 ごはん ぶり大根 ピーマン炒め 味噌汁 デザート	27 カラオケ ごはん 豚肉のしぐれ煮 野菜とイカのソテー すまし汁 デザート	28 漢字クイズ ごはん 魚の利休焼 大根とアサリの旨煮 すまし汁 デザート	29 点つなぎ ごはん 鶏肉と野菜のトマト煮 ひじきの煮物 味噌汁 デザート
30	31 カラオケ ごはん すまし汁 牛肉コロッケ 小松菜と厚揚げの煮浸し デザート	デイサービスからのお願い デイサービスへお菓子・飴などをお持ちになるはご遠慮ください。他のご利用者さまにアレルギー、誤嚥等の危険がある方もおりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。				

熱中症にご注意! ください

夏になると身体から失われる水分量が一段と増えます。気づかないうちに脱水状態(かくれ脱水)になり、「脱水症」から「熱中症」へ進行して命に関わります。

熱中症の対処法

- 熱中症の疑いのある(頭痛・嘔吐・ぐったりする)場合には、次のような手順で冷静に対応しましょう。
- ① エアコンが効いている室内など涼しい場所に移動して寝かせ、衣服を緩めてリラックスさせる
 - ② タオルを巻いた保冷剤などで太い動脈の部分(後頭部・首すじ・脇の下・脚の付け根)を冷やす
 - ③ 顔が赤いときは頭を高く、青白いときは足を高くして寝かせる
 - ④ 意識があり、嘔吐がなければ水分補給をさせる
 - ⑤ 皮膚が熱ければ、うちわや扇風機で風を送ったり、熱い部分にぬれタオルを当てる
 - ⑥ 意識がなかったり、急激に体温が上がったら、すぐに119番通報する

水分補給



かくれ脱水になっていない??? チェックしてみましょう

- 手の甲の皮膚をつまんで離したとき、つまんだ跡が3秒以内に戻らない
- 親指の爪をつまんで離したとき、白くなった爪の色に赤みが戻るのに3秒以上かかる
- 舌が乾燥して白っぽい
- 手の平が冷たい(顔や首に当てたとき冷たく感じる)
- 便秘になった。便秘薬を使う頻度が増えた。

1つでも当てはまれば脱水の疑いあり!!!

高齢になると「のどが渇いた」と感じる脳の働きが鈍くなったり、汗をかき機能が衰えるため、自分では脱水に気づかないことがあります。左のチェックシートの項目に当てはまるようなら、既に脱水が進んでいます。今すぐ水分補給をしましょう。



デイ便りはこちらからも見れます!

