

くらしつながる かけはし



平成28年6月発行

優 っ くり デ イ サ ー ビ ス

沓掛便り

優 っ くり デ イ サ ー ビ ス 沓 掛
TEL 03-3395-0901
FAX 03-3395-0902
住所 杉並区本天沼3-34-28
メール kutsukake-day@foryou.or.jp

kutsukake.foryou.or.jp



随時情報発信中!

今月の活動トピックス

はじめてみました! プログラム大作戦!!

絵手紙



カレンダー作り



梅干し作り

水無月の六月

優 っ くり デ イ サ ー ビ ス 沓 掛 では新たな取り組みに挑戦しています。

一人ひとりのカレンダー作りを始めました(テーマは七夕です) 分担作業でのパーツ作りでは皆様協力し合って作成されていました。

講師を招いての絵手紙教室では皆様真剣そのもの! 個性的な作品はその日にお持ち帰り頂きました。長期間の取り組みとしては梅干しを作成中。昔取った杵柄で主婦の皆様の手つきが違いました。梅雨が明けたら土用干しをする予定です。



〈今月の専門職から〜NS編〜〉



毎年梅雨明けから熱中症患者が増加します。高齢者は特に必要です! こまめに水分補給するとともにご家族も日頃から注意をして声をかけてあげてください!

〈対策〉

- 水分補給・・・普段は水や麦茶で大丈夫です。喉が渇いていなくても積極的に摂ってください。
- 温度調節・・・風通しをよくしたり涼しい服装で過ごしましょう。エアコン・扇風機も活用しましょう。
- 直射日光・・・簾やカーテンを使う、外出時は日傘や帽子をかぶり日陰に入るようにしましょう。

お部屋の中でも熱中症にはなります!! しっかり予防と対策をし夏を元気に迎えましょう!