

平成21年
8月号

西綾瀬だより

西綾瀬
在宅サービスセンター
社会福祉法人
愛寿会

今月のお誕生者

宮島 中田 石井 堀越 大出 武田

様 九十七歳 姥貝
様 九十一歳 竹内
様 九十一歳 浅倉
様 八十六歳 細井
様 八十四歳 高橋
様 八十一歳 福地

様 七十八歳
様 七十八歳
様 七十六歳
様 七十五歳
様 七十三歳
様 七十一歳

おめでとうございます!

募金箱を設置しました

この募金は、
足立区社会福祉協議会
に寄付され、社会福祉活動
に役立てられます。

皆様のあたたかい心に
感謝します!

《介護教室・介護予防教室のおしらせ》

葬祭について

日時：8月1日(土) 13:30~15:00
場所：西綾瀬在宅サービスセンター
参加費：無料 会議室

お問い合わせは...

地域包括支援センター西綾瀬
(足立区西綾瀬3-2-1)
TEL 5681-7650

西綾瀬納涼会

八月四日(火)
五日(水)
六日(木)

暑さに負けないよう、
元気にこの夏を
乗り切りましょう。

熱射病や熱中症に注意し、

梅雨があけ、
いよいよ夏本番と
なりました。



暑くなると「熱中症」で
救急搬送される高齢者が増
加します。熱中症と聞くと、
屋外で発生するように思わ
れがちですが、半数以上が
室内で発生しています。
熱が体にこもり、体温が
上昇して熱中症を発生させ
ます。予防としては、こま
めな水分補給が必要です。
カフェインの入っていない
麦茶を飲むなどして、水分
を取る工夫をしましょう。

今年の夏も元気に過ごしたいですね。
以下の点に注意して、気持ちのいい夏を
過ごしましょう。

その1 水分補給

冷たい飲み物を取りすぎると、内臓の機能が弱ります。冷たいものは適量にし、1日の水分量の目安(1,500cc)に注意しながら、食事以外でもこまめに水分を取りましょう。

その2 室温調整

クーラーの設定温度は25度程度にし、外気との差は5度程度に保ちましょう。

その3 睡眠

質の良い睡眠をとるためには、日中適度な運動をするように心掛けましょう。寝る前にはクーラーを、おやすみタイマーで60分位に設定しましょう。

この季節：
夏ハテ予防を忘れず！



ベストショット!

みんな元気に、機能訓練中~!

