

# ぽっかぽか



## 千羽鶴贈呈式

20日(水)、亀岡市の桂川市長が来られ1年かけて皆で折った2千羽の鶴を贈呈しました。



### 8月の予定

- \*4、5、6日 テイ夏祭り
- \*12日 口腔体操ボラ
- \*18日 民謡ボラ
- \*23日 スリー-Aかめおか



社会福祉法人 亀岡市社会福祉協議会  
 ガレリアかめおかデイサービスセンター  
 平成28年 8月号 VOL.126号  
 Tel:0771-29-2706 Fax:0771-25-5884

## ～熱中症予防～



### \*予防のポイント\*

#### ①高齢者は上手にエアコンを使いましょう!

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。上手にエアコンを使っていきましょう。周りの方も、高齢者のいる部屋の温度に気をつけてください。

#### ②暑くなる日は要注意!

梅雨明けで急に暑くなる日や夏の猛暑日は、体が暑さに慣れていない為要注意です。

#### ③水分はこまめに補給しましょう!

のどが渇く前に水分を補給しましょう。

#### ④「おかしい!?!」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」とと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

#### ⑤周りの人にも心配いを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

## 買い物レク

16日、19日に要支援の希望者の買い物レクに出かけました。たわわで楽しく買い物できました。



今年も遅咲きですが、クンシランがきれいに咲きました (\*^▽^\*)♪



## 個別作業レク

今月はひまわりの壁飾り作りをしました。土台の中に香り袋を入れ、可愛い良い香りの作品ができました。

## 七夕

大きな笹にたくさんの飾りを作ったり、願い事を書きました。



## 外食レク

8日、9日と今月は金、土の利用者様がくら寿司へ出かけました。楽しみにしておられ気分転換になったようです。

