

# ぽっかぽか

## \*千羽鶴贈呈式\*

7月19日(木)、亀岡市桂川市長をお迎えして千羽鶴の贈呈式を行いました。一年かけて利用者さまとスタッフで鶴を折り、平和の願いを込めて完成しました。千羽鶴は、平和学習で広島を訪れる市内の中学生に託します。

## 8月の予定

- \* 3.4日 調理レク
- \* 6.7日 昼食夏祭りメニュー
- \* 8.9日 夏祭りレク
- \* 10日 口腔体操
- \* 14日 みんなの認知症予防ゲーム
- \* 31日 琴耀会(大正琴)

## \*買い物レク\*

7月23日(月)は、市内大型スーパーへお買い物に出かけました。それぞれが買いたいもののリストを作りスムーズな買い物ができました。

## \*外食レク\*

7月18日(水)、19日(木)は市内レストランへ外食レクに出かけました。久々の外食に喜ばれている方も多くおられました。



平成30年7月20日  
京都新聞に掲載  
されました。

## 熱中症予防



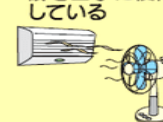
高齢者の方に熱中症患者が多いのはなぜ??

- 体温調節機能が低下している
- 体内の水分量が少ない
- 暑さを感じにくい
- 持病がある
- 汗をかきにくい
- のどの渇きに気づきにくい
- 冷房がきらい

## 高齢者の熱中症予防 チェックリスト

熱中症の予防法はできていますか?

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やしている



- 部屋の温度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている  
外出時には日傘、帽子



- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する

