

お誕生会・食レク!!

父の日レクレーション!!

七夕

仲まち新聞

66号

2020年7月



お誕生会の食レクでは、冷やしコーヒーゼリーゼンザイを作り、利用者の皆さんとスタッフがテーブルを囲んで一緒に頂きました。

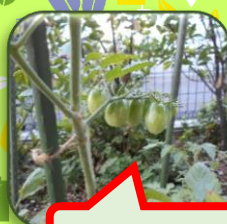


父の日レクレーションでは、利用者の皆さんとすくろくゲームで楽しみました。男性利用者さんには、スタンプが心を込めて作った黄色いバラが贈られました。日頃花をもらう事のないお父さん方も、この日だけは嬉しそうでした。

日々のレクレーション!!



仲まちテラス菜園速報 (*_) すくすく育ってます (*'▽')



たこ焼きに入れたジャンボピーマン

♪宮本のつぶやき♪

梅雨に入り、なんとも言えない暑さが体力を奪いますが、皆さま体調など崩されていませんか。

相変わらずのコロナ対策で外出が出来ず事業所内で工夫しながら過ごしています。先月に開始した家庭菜園でジャンボピーマンが立派に実り、初収穫し食事レクレーションのたこ焼きに使用して皆で食べました。皆嬉しそうにされていましたが、残念ながらピーマンについては不評...でした。笑

今後ますます暑くなっていくことが予想されます。熱中症にも注意し、こまめな水分補給、室内の温度調整に気を付けてください。

♪小寺のひとこと♪

七月は梅雨が終わり、本格的な夏が始まりますね。今年の夏は、全国的に平均気温が高くなる予想だそうです。夏の暑さは、体調にさまざまな影響をもたらします。まずは「水分補給」が重要です。お茶やジュースなどの飲み物以外でも食事やおやつでも水分は摂れます。お味噌汁やゼリー、果物、かき氷など、ご本人の飲める物、食べれる物で工夫してこの夏を乗り切りましょう。

仲まちでは、日々色々なレクレーションで利用者の皆さんに楽しんでもらっています(*_*)

体には夏に備えて発汗による体温調節を強化する働きがあります。しかし冷房の効いた室内で過ごし、汗をかくような運動が不足するとこの働きが思うように進みません。

牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方です!

炎天下の外出や運動の直後に牛乳を飲みましょう

汗をかくと塩分も失われるため、適量のナトリウムを含む牛乳は発汗時の飲み物にも好適。カフェインの利尿作用で血中水分が減ってしまうお茶などは、熱中症対策には不十分です。

熱中症に強い体をつくるには、体温調節の鍵となる血液量を増やすことがおすすめ。そのためには息が弾むくらいの運動を1日15分~30分行ってその直後にコップ1杯の牛乳を飲むと血液量が確実に増えます。

気温が30℃を超えたら熱中症には要注意。特にお年寄りは暑さやのどの渇きを感じにくい。ため重篤化しやすく、熱中症死亡者数の約8割は65歳以上の高齢者が占めています。

血液量が増えると、皮膚に血液を集めて放熱する働きや、血液から汗を作り、その蒸発によって体温を下げる働きが活発になり、熱中症対策に役立ちます。

気温が30℃を超えたら熱中症にご注意を。とりわけ梅雨直後は暑さに体が慣れておらず、熱中症患者が急増する傾向にあります。

運動直後にコップ1杯の牛乳を

血液量が増えて体温調節が促されます!

7月の予定

七夕レク 7月3日(金)
7月の食レク 7月16日(木)