



わかすぎ新聞

第12号

平成30年

7月2日発行

株式会社ありがとうの理念

自分で歩く事・食べる事・そして笑顔で生きる事、
利用者様を幸せにする
そして私達自身も幸せになります。

わかすぎ新聞をご覧の皆様、いかにお過ごしでしょうか。

以前、座席についてのお便りを配布させて頂きましたが、皆様のご協力もあり現在、大きなトラブルなどは見られていません。引き続きご協力のほどよろしくお願い致します。

さて、福井の梅雨明けはまだの様ですが、これからの暑くなる時期、注意して頂きたいのは「熱中症」です。熱中症はちょっとした注意で防ぐことが出来ます。熱中症予防の為に心掛けておきたいことは？早速今日から試してみましょう！

～熱中症にならないために～

☆体調を整える

睡眠不足や風邪気味など体調の悪い時は暑い日中の外出は控えましょう。

☆服装に注意

通気性の良い服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。

☆こまめに水分補給

「喉が渴いた」と感じた時には、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えるとスポーツドリンクなどがオススメです。

☆年齢も考慮に入れて

体内の機能が发育途中の子供や、体力が衰え始めた高齢者は熱中症になりやすい傾向にあります。年齢を意識して、予防を心掛けることも大切です。



利用者様作品展



Yさん作のわかすぎの看板



Iさん作の藤棚

芝政リレーマラソン頑張りました！！



頑張れー！！

今年で2回目の参加となった芝政マラソン。新しいスタッフも加わり一丸となって頑張りました！写真に写っている応援プレートは利用者様の手作りです♡



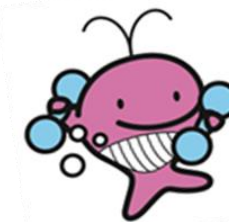
利用者様 Aさん、Sさん作です♡♡



施設長から一言

色鮮やかな紫陽花が咲き誇る季節となり、暑さが日毎に増してきました。

7月に入ると、西日本の方では梅雨明けを迎え、どんどん気温が上がり、暑い夏がやってきます。福井の梅雨明けはまだですが、暑い夏には屋内・屋外に関わらず、熱中症予防の為に適度に水分を取るようにしましょう。水分は、果物や野菜からも摂取出来るので、無理なく継続的に水分補給を心掛けましょう♪



リハビリデイサービスわかすぎ 0776-33-0708