

7月の行事の案内

●7月6日(月)～7月10日(金) 14歳の挑戦

●7月7日(火) セタ会

11時15分～食堂にて行います。



詳しくはインフォメーションボードを確認ください。

●7月26日(日) 土用の丑

夕食時にうな丼が提供されます。

鰻を食べて元気をつけましょう!



●7月28日(火)健康相談会

●7月未定 かき氷

日程が決まれば案内します。



暑い日に冷たいかき氷を食べてひんやりしましょう!

♪7月に誕生日を迎えられる方はおられません。

お知らせ

●夏場になり、気温、湿度の高い日が続いています。熱中症にならない為にも、細目な水分補給、エアコンを使用し室温を調整することや、涼しい格好をする等各自対策をお願いします。

●14歳の挑戦にて西條中学校より2名の生徒が来訪予定です。介護の職業体験に来られます。ご協力をお願いします。

いちえ新聞

6月の行事の様子

6月7日(日) ヨガ教室

ヨガで心と体をリフレッシュ!



お昼にはスタミナ丼を召し上がられました。



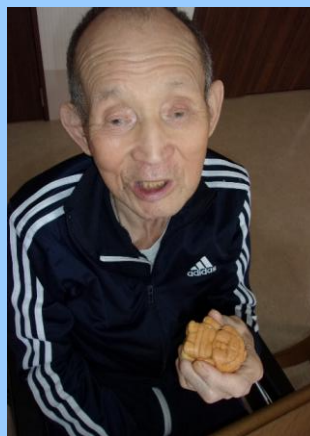
顔の体操中!



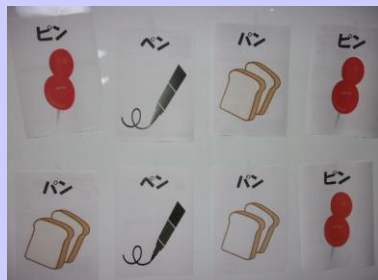
6月21日(日) 父の日ランチと喫茶

お父さんが好きそうなおつまみをイメージした

昼食メニューを提供しました。



今年もお花をたくさんいただきました。



SNSで話題のリズムゲームにも挑戦しました♪



熱中症なっていませんか？！高齢者の方は特に注意が必要です！

- 体内の水分が不足しがちになります。
- 暑さに対する感覚機能が低下します。

加齢に伴い、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなります。

- 暑さに対する身体の調整機能が低下します。



☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

□ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



□ 部屋の温湿度
を測っている



□ 部屋の風通しを
良くしている



□ 必要に応じて
マスクを
はずしている



□ こまめに
水分補給を
している



□ シャワーや
タオルで体を
冷やす



□ 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



□ 涼しい場所・
施設を利用する



□ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



1 時間毎にコップ 1 杯の水を
摂りましょう！

1 日あたり 1.2ℓ の水分を摂るよう
心がけましょう！

塩分の補給もお忘れなく！

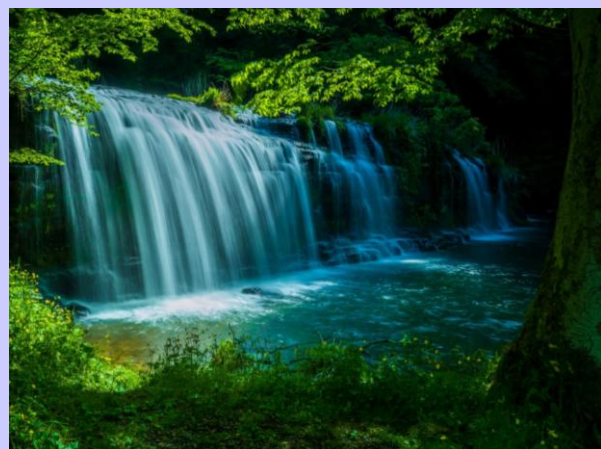
塩飴やタブレット等があれば

いいかもしれませんね♪

※塩分の過剰摂取は控えましょう。

暑い夏を少しでも涼しく過ごせるようおススメのスポットをご紹介します！

富山県内にもたくさん【涼】を感じる場所がありますよ～。



宮島峡(小矢部市)

川幅いっぱい水が流れる姿は圧巻。迫力がありながらもどこか繊細な表情を見せ、木々とともに涼しさと安らぎを与えてくれるスポットです。



千蔵溪(上市町)

木漏れ日が差し込む溪谷に、鮮やかなコケが広がる大岩千蔵溪。清流のせせらぎとひんやりとした空気に包まれながら、神秘的な景観を気軽に楽しめる癒しのスポットです。



みくりが池(立山町)

標高約 2,400m の室堂に広がるみくりが池。澄み切った紺碧の湖面と涼やかな空気が魅力で、真夏でも爽やかに散策を楽しめます。雄大な山々を映す夏の絶景は、立山黒部を代表する風景の一つです。



水だんご

県東部で昔から親しまれる「水だんご」は、地元の名水を使用したツルっともちり感がたのしいお団子です。暑い夏に食べたい「水だんごパフェ」も必見。



入善ジャンボ西瓜

日本一大きなスイカとして知られる「入善ジャンボ西瓜」。シャリッとした食感とたっぷりの果汁が魅力で、暑い夏にぴったり。家族や友人と囲みながら味わいたい、富山自慢の夏の味覚です。



黒部峡谷トロッコ電車(黒部市)

深い緑の中をガタンゴトンと音を立てて走るトロッコ電車。特に窓のない開放的な普通列車は、トンネル内などで涼しく快適な非日常を味わうことができます。