かじかのさとだより。

発行/〒889-2401 日南市北郷町大藤甲3186番地1/TEL0987(55)3738 FAX0987(55)3739 社会福祉法人 愛泉会 特別養護老人ホーム 河鹿の里 ホームページ http://www.aisenkai.jp/kajika/index.html



や職員が一 入っており、 れてませんが、懐中電灯やボー な?」というゲームで、 まず始めに「箱の中身は何だろ ルペン、ヘビのおもちゃなどが よく見るやつですね。 ルにみんなで集まり、 の集いがありました。 5月18日に、 生懸命考えていまし 参加した利用者様 河鹿の里で感謝 いき物は入 いざ開始。 食堂ホー テレビで



次に、劇「金の斧、銀の斧」で次に、劇「金の斧、銀の杖、銀のではなく大きなニワトリが様、ではなく大きなニワトリが様、ではなく大きなニワトリがはひと味違った劇を見られ、とはひと味違った劇を見られ、とても喜んで頂けました。











節 分

河鹿の里に鬼がやってきまし





参します」と鬼達の声が聞こえ てきそうです。 「あいたた!参った!参った!降 皆で力を合わせて鬼を退治し



敵な笑顔ですね。 真撮影を行いました。とても素 た。ひな人形を中央に笑顔で写 七段飾りを今年も設置しまし







やつを頂きました。 写真撮影の後は、 美味しいお 子を頂きました。 とができますように。 今後も健康で元気に過ごすこ

後は、皆で美味しく甘茶とお団

甘茶かけとお祈りが終わった











様にかけ、お祈りをしました。 8日は一人一人が甘茶をお釈迦 とができますように。 これからも、元気に過ごすこ お釈迦様の誕生日である4月 出かけました。 酒谷の道の駅まで、ドライブに ンプ場まで、あじさいの時期には



とても喜んで頂きました。

したが、久しぶりの外出であり、

あいにくどちらも曇っていま





被ったりと暑さ対策を行ってい ました。日差しが強かった為、 気の良い日に中庭で昼食を食べ ました。 にタオルを乗せたり、帽子を 気候も穏やかになり天 頭

18日 感謝の集い



- むぎ飯
- チキン南蛮
- アスパラ炒め
- もやしのみそ汁

(1)都道府県別人口10万人当たり

者が救急搬送されます。

熱中症による救急搬送

5月~9月に多くの熱中症患

- キウイ
- 赤いカーネーション

4月8日 花まつり



甘茶・桜もち和風菓子

りどりの食事を召し上がりいた だきました。 今年度も、 季節に合わせ色と

熱中症の症状

大量の発汗・めまい

乳幼児(満て歳未満)…8% 少年 (満7歳以上) …6%

成人 (満18歳以上) …33・3%



死亡…0.2

重症 (長期入院) …

その他…8%

など2ヶ所開けて換気をしま

エアコン使用中も窓やドア

エアコンや扇風機を使いましょ

室温が28度を超えないように

抹茶のババロア・サイダー

中等症 (入院診療) …3・4%

軽症(外来診療)::62

2%

②熱中症の程度別の救急搬送人

崎県の順となっている。

マスクは、

体内に熱をためこ

他人と離

鳥取県、

高知県、

熊本県、

鹿児島県が最も多く、 の救急搬送人員

次いで 宮

帽子や日傘で

直射日光をさえぎる



6月 誕生会 15 ⊟



中等症 巨症

頭 痛 • 嘔吐·倦怠感 址き気

記憶障害・けいれん

立てないいるらぶらして

高体温

筋肉のこむら返り 立ちくらみ



4

外出時 水分を持ち歩き こまめに水分補給 熱がごもらない ゆとりのある服装

熱中症予防のポイント

3体に熱がたまりやすい 2体内の水分量が減少する ● 暑さを感じにくくなる のどの渇きを感じにくく 脱水状態になりやすい

なぜ高齢者は

熱中症になりやすい?

イオン飲料・

まめに水分をとりましょう。

率が高いイオン飲料は、長時間、 料がおすすめです。体内に素早 く吸収され、尿として排出され 体を潤し続ける特性があり、 にくく、水と比べても体内保持 分補給に適しています。 体の水分量を維持するために 体液に近い成分のイオン飲 水

ましょう。 ルや水分を多く含み、脱水症状 、の対策にも効果的です。 野菜や果物はミネラ

運動で汗をかく習慣を身につける

れていれば外しましょう。 む恐れがあるため、

につけ、 キングなどで汗をかく習慣を身 ブ1~2杯の水分をとり、 涼しい時間帯、 暑さに強いからだづく 運動前にコッ ウォー

高齢者 (満65歳以上) …56・3%

(3)年齢別の救急搬送人員

室温の 部 屋へ

の直射日光をさえぎり、 カーテンやすだれで、

上昇を防ぎましょう。

水

くところに飲み物を置いて、 分は失われていきます。手の届 室内にいるときも、 体内の

熱中症を防ぐからだづくり ノランス良く食事をとる 野菜をしっかり食

肉や魚

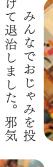
りをしましょう。

『節分』ですよね。河鹿の

2月といえば…



ことができて、 を追い払うことができ、 げて退治しました。邪気 一年間の無病息災を願う みんなでおじゃみを投 良かった





気持ちがいい

持って帰っていただきました。 来上がったカードは、それぞれ カードが出来上がりました。出 枚協力しながら作りステキな カード作成をしました。一人一 ね。活動の時間に、ひなまつり 3月3日は、ひなまつりです

ごしました。

おいしい」とお話ししながら過

「気持ちが良い~」「ごはんが

楽を聴き、ゆっくりとした時間 を過ごすことが出来ましたよ♪

田植え後の風景を見ながら音



食事をしました。 で、デイサービスのベランダで 今年はお花見ができなかったの





いました。

ステキな歌声を聞かせてくださ





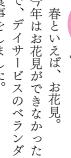




まれていました。 みなさん、真剣な顔で取り組











かです。 デイサービスの玄関にはたくさ りとかたつむりを作りました。 んのかたつむりとかえるで賑や 5月の創作活動は、こいのぼ



