

皆様こんにちは。日頃は中津デイサービスセンターにご理解・ご協力を頂き誠に有難うございます。

皆様におかれましては、新型コロナウイルスの感染予防のため、マスクの着用、手洗いの励行、三密回避と多大なご協力を頂き誠に感謝申し上げます。また、ディールーム内ではテーブルに新たな飛沫予防のシールドを設置しております。皆様にはご不便をかけますが、今後感染予防に努め、新しい生活様式を取り入れていきますのでご協力の程、よろしくお願い致します。

さて、7月へ突入しました。早いもので1年の半分が終わってしまいました。6月上旬には梅雨入りしました。明けるのはだいたい7月20日前後が多いらしいです。気温も高くなる上に、じめじめと湿気が多いのは、日本独特の暑さですね。

もう1つ7月から全国的に始まるのがレジ袋有料化です。スーパーだけでなくコンビニ、衣料品店などプラスチック製のレジ袋を扱うお店が対象です。有料化でエコバッグの使用を促し、プラスチックのゴミの削減につなげようというねらいです。コンビニやスーパーでもエコバッグを販売しており、カラフルでデザインが楽しい物や大きさも様々、機能を重視したものなど豊富です。この機会にエコバッグをご用意されるのもいいかもしれませんね。



健康ラッキー堂

その6 熱中症予防

今年の熱中症は
特に注意!



！マスクをつけていると顔の温度も上がります。人は熱い息を吐き出して、体温調節をしているのですが、息を吐き出してもマスクの中が熱でこもってしまいます。

！口や鼻はマスクで覆われて湿度が保たれた状態です。喉の渇きに気づきにくく、水分補給が少なめに。

◎喉が渇く前に水分補給を。

◎換気をしつつエアコンでこまめな温度設定を。

◎暑い日や時間帯は無理をしない。

◎屋外で人と十分な距離がとれる場合は、マスクを外して休憩を。

◎日頃から体温測定を。

◎体調が悪い時は無理せず静養を。

環境省・厚生労働省より「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントを別紙添付しております。是非ご覧下さい。

ご利用者様へお知らせ

「新型コロナウイルス感染症に伴う特例取の扱いに係る事前説明書」

「同右、利用同意書」を6月下旬より順次、説明、配布させて頂いております。ご不明点がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

今月のお誕生日

白倉 澄能 様

隅田 嘉夫 様

小部 佳子 様

中村 喜幸 様

お誕生日おめでとうございます

塗り絵の スペシャリスト

中村喜幸ななかむらきこうさん。得意でいつも色鉛筆でコツコツと塗り上げていきます。塗り方には特徴があり点状に重ね塗りしていきます。



出来上がりは色濃くはつきりした作品で美しいです。コロナの自粛期間中もコツコツと塗り上げていたそうです。ディールームに飾りますので是非見てね。

ハイビスカス制作

夏の花といえば皆さんは何を思い浮かべるでしょうか。ひまわり、朝顔、ゆり……色々ありますね。南国が似合うハイビスカスも素敵です。実はハイビスカスは、夏だけでなく、春から秋にかけて長い間楽しめる花です。

さて、月ごとに替えているホワイトボードを飾る今月のお花はハイビスカス。皆さんに作って頂きました！
飾ると一気に常夏気分☆7月の制作は七夕飾りもありますので、皆様よろしくお願いします！



スタツフコラム

新型コロナウイルスの感染拡大、予防、臨時休業、新たな生活様式……新型コロナウイルス感染症により、この数ヶ月で色々な事がありました。
心配事が多い世の中ですが、緊急事態宣言が出た時、自粛ムードが高まった時などのスタツフお家時間のプチエピソードです。

緊急事態宣言が出て、一番淋しく感じたのは、居酒屋が休業してしまい、「のんびる」の私が居酒屋で美味しいお酒を飲めなくなってしまう事です。
家に直で帰り、夕食をしつかり食べ、体重も増え健康的になりました。

看護師 松口 美智恵



家族全員、家で過ごす時間が増えたので、年始めに飼いはじめた愛犬に、「トイシ」 「散歩」 「お座り」 「お手」などの躰をつける事が出来ました。

室長 松本 隆行



趣味の釣りにいけない今日この頃。ストレス解消に最近ハマっているのが、子どもと自宅リビングでダンス！高校時代に少しダンスを経験していて、時がめぐり自分の子どもと一緒にダンスをする事なんて想像もしていませんでした。この外出自粛で新たな家族の過ごし方が見つかりました。

介護員 井上 佳之



ちようど新しい家に引越した頃、外出自粛になってしまいました。家具等をネットで注文して、コーディネートを楽しんだり、食器棚を組み立てたり、普段はなかなかしない事をする事が出来ました。

機能訓練指導員

橋本 早紀



緊急事態宣言中は色々大変でした。もちろんこれからも気をつけて生活しなければいけないのですが、私の住んでいる地域ではゴミ出しの時のシール貼付が1ヶ月免除になりました。ここぞとばかりに部屋の片付け、家の周りの掃除と、休みの度に大張り切り？でした。

生活相談員 笠山 豊



外出自粛中、我が家では公園に子どもたちと行く習慣もどりました。上の子は高校生なので、なかなか一緒に公園では遊ばない年頃ですが、フリスビーをして体を動かしました。ガマンの生活の中で少しだけ嬉しかった事です。

看護師 寺岸 真弓



休校になってしまった子どもたちの為に祖父がベニヤ板で即席の卓球台を作ってくれました。子どもたちのストレス発散の卓球でしたが、気づくと私たち親のほうが夢中になってラケットを握りしめていました。勝負になると大人子ども関係なく、ついついムキになってしていました。

介護員 佐藤 晃子



送迎・入浴・リハビリ・レク
1日体験できます！！
中津デイサービスセンター
06-6372-1071
室長 松本 隆行



令和2年度の 熱中症予防行動

(別紙2)

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

