

# はなみずきだより

一年で最も厳しい暑さの8月。新型コロナウイルスの流行は「第7波」の勢いが増しています。横浜にダイヤモンドプリンセス号が初めてのコロナをもたらして以来、2年半が経過しようとしています。日常生活において、手洗いうがいの徹底、マスクの着用(隙間のないように)、3密の回避(密接、密閉、密集)、こまめな換気(クーラーをつけていても、定期的に換気は大切)は当たり前のことになりました。生活が激変しましたが、皆様におかれましては、体調のすぐれないときは、無理をせず休息をとり、水分、十分な栄養もとって健やかに過ごしてください。



## 七夕交流



午前中は、森安理事長、伊藤常務も参加され、思い思いの気持ちを書き記した短冊を発表しました。世界平和やコロナ撲滅などありましたが、やはり、健康への願いが一番でした。

ホールに飾られた、七夕の吹き流しは仙台の七夕を意識してつくった手作りのものです。利用者さんにお花紙で七色の花をたくさん作っていただき、それぞれグループに分かれて、動画で七夕の様子を見ながら約1か月かけて作成しました。壁面に飾り付けた時の皆さんの感動はひとしおでした。



また、書道では、昨年に引き続き短冊に願い事を書き天の川と共に掲示しました。今年の天気は晴れでしたのできっと願いが届くと思います。

午後は、みずきっこととの交流を行いました。暑い日だったので2か月と9か月のお子さん2組だけの交流でしたが、スイカがたくさん食べたいといった短冊には思わず笑顔がもれました。

ピアノの伴奏とともに七夕の歌を歌ったときは、皆さんとても清々しい笑顔で歌っておられ、例年になく早い梅雨明け後のお天気の七夕を体験できました。





# 夏の過ごし方について



暑い夏を乗り切る過ごし方のチェックポイントです。

## 食中毒に注意！

高温多湿なこの時期は雑菌が増えやすいため食事は食べきれぬ分だけ作り残ったら、冷蔵庫で保存しましょう。飲み物も冷蔵庫で保存して早めに飲みきりましょう。



## いつもと同じ時間に起床！

朝はいつもの時間に起きて日光浴を浴びましょう  
昼寝が長くなると夜の寝つきが悪くなるため昼寝は30分以内にしましょう！



## エアコンで室温を 25～28℃に！

熱中症による死亡者は日中より夜間の方が多いという報告もあります。もちろん夜間もエアコンを使用して室温を 25～28℃に保ちましょう。



こまめに水分をとりましょう  
脱水症や熱中症を防ぐにはのどが渇く前に水分補給が大切です。

食事に汁物を一品加えたりゼリーやヨーグルトなど水分の多いものを間食に取り入れるなどこまめに水分をとりましょう。



## 体操で体を動かす！

テレビを見てずっと座りっぱなしでいたり、ゴロゴロしていると体の筋力が低下し、転倒しやすくなります。毎日体操で体を動かしましょう。



## 感染予防をしましょう！

ワクチンを打ったからと言って感染しないわけではありません。油断せずに手洗い、三密の回避、換気を継続しましょう。屋外では熱中症予防のため状況に応じてマスクを外しましょう。



## お知らせ

8月11日(木) 山の日、祝日です  
センターもお休みいたします。



# 8月プログラム

※毎日個別機能訓練を実施しています  
(少人数制最大5名)

※プログラムは都合により変更になる場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
7	8	9	10	11	12	13
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	 山の日	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	センターはお休みです。	お楽しみ会	
14	15	16	17	18	19	20
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	 夏祭り	
21	22	23	24	25	26	27
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
28	29	30	31			
	健康チェック	健康チェック	健康チェック			
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞			

★ プログラム材料費

書道は1回100円です。美術の絵手紙のときは材料費50円をいただきます。

木、金のプログラムで個別のものを作成するときは材料費として1回100円を頂くことがあります。

※事前にご連絡いたします。

★ ご意見等ございましたら、スタッフまでお申し付けください。

◎ 開設時間	9:20 ~	16:35 (月~金)
	10:00 ~	13:15 (土)
◎ 内容	9:30 ~	12:00 健康チェック・午前プログラム
	12:00 ~	13:00 昼食
	13:30 ~	16:35 午後プログラム、おやつ

見学はいつでも受け付けておりますので  
お気軽にご相談ください

北町高齢者センター  
0422-54-5300