

# 愛の家通信

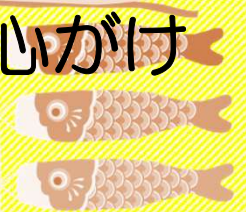
Vol.80

5月になりました。

桜の季節を過ぎ初夏の香りを感じる今日この頃。皆様いかがお過ごしでしょうか。



これから夏に向けて徐々に気温が上昇していきます。運動や外出時には適度に水分を補給して疲れにくい身体づくりを心がけましょう。



# トピック①～ごちそうレク

4/7(火)は毎月恒例のごちそうレクでした。  
今回のメニューは施設長が腕をふるった「特製ハンバーグ定食」。ソースとの絡みが大好評でした。



次回のごちそうレクもお楽しみに♪

## トピック②～定期消防訓練

4/19(木)は定期消防避難訓練でした。  
実際の避難経路を歩いて頂き、非常食の試食会を行う等、多くの入所者の方々にご参加頂きました。



火の元に気をつけて楽しい共同生活を  
送いましょう♪

## コラム～春の熱中症に注意

日中は暖かい日が続いていますが、春先は身体が気温の上昇に慣れておらず思わぬ熱中症のリスクが潜んでいます。

居室の換気や軽い運動を心がけ、健康な体で新しい季節を迎えましょう。



こまめな水分補給を



マスク熱中症に注意しよう



直射日光を避けよう



日傘や帽子を忘れずに



無理をせずに休憩を



適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!



エアコンを上手に活用



適度な塩分補給も忘れずに



夜間や就寝中も温度・湿度管理を



周りの人と声をかけ合おう



栄養バランスの良い食事を

### ■編集後記

桜の美しい季節もあっという間に過ぎ、愛の家の花壇も新しい花々が色づき始めました。

入所者の皆様が愛の家に戻られた時に花を眺められる光景を見ていると我々スタッフも心から嬉しくなります。梅雨に備えて心身共に健やかな日々をお過ごし下さい!