

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより 7月号



発行 令和5年7月1日
〒262-0011 千葉市花見川区三角町750番地
TEL 043-216-0080 FAX 043-216-0083

ご利用者の皆様へ

日頃より花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターをご利用いただき誠にありがとうございます
ございます。

夏本番、暑い季節がやってまいりました。毎年「今年の夏が一番暑いわね」と皆さん口
してしておりますが、暑さ対策と（エアコンや扇風機を上手に活用する）水分補給をこまめに行い
暑い夏を乗り越えましょう。



♡レクリエーション・創作活動の一コマ♡



短冊作り
皆さん真剣です



～壁面制作～

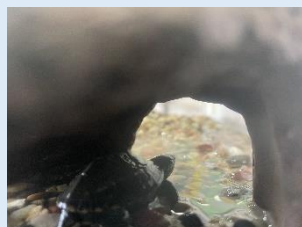
今回はひまわり畑 🌻



今日のレクは？
誰が1番だった
でしょう？



🐢 デイサービスにあたらしい仲間が増えました(*~*) 🐢



利用者の皆さん
可愛がってくださいね！

飼育員：齊藤

～看護師より～



夏本番！！いよいよ暑くなりますね。
今月は水分補給について、デイでの水分摂取量を参考に
お話したいと思います。




まず皆様がデイをご利用された日の、水分摂取量から計算してみましょう。

お茶、麦茶、コーヒー、紅茶を飲む際のコップ
1杯 **150ml** です。

お薬を服用する際の緑の湯呑み
お白湯 **100ml** です。

みそ汁、お吸い物
昼食時のお椀 **200ml** です。



お茶	150ml
入浴時	150ml
運動後	150ml
昼食内服時 白湯	100ml
昼食 汁物	200ml
おやつ	150ml
トータルで	900ml

デイに到着して帰宅されるまで、お配りした飲み物をすべて飲まれると **900ml** になります。
一日の目標摂取量の約半分です。こまめに飲むことで無理なく摂取できるのでお勧めです。
またこれからの季節、スイカに塩も良いですよ！塩のミネラルは熱中症予防にぴったりです。

最後に・・・ 水分摂取量の1日の目安は **2000ml** と言われています。工夫して無理なく
水分補給をし、暑い夏を乗り切りましょう。



看護師 小堀

～ちょっと一言～

七夕飾りに意味があることをご存じですか???

1 長寿の象徴である鶴 2 金運アップの巾着 3 整理整頓の心を育む屑籠
4 裁縫上達の紙衣（神衣）5 大漁の願いを込めた網飾り 6 織姫の織り糸を表す
吹き流し 7 魔除けの意味を持つ提灯

短冊に願いを書いて飾るだけでなく、気持ちを入れて折ったり切ったりして飾る
のもよいかと思ひます。皆様の長寿を願ひ今年は鶴を飾ろうかな！

介助員 遠藤

