



月刊 はるばてお



【4月に竹の子掘りをしました！！】



【5月5日こどもの日】



<脱水について>

日中は汗ばむほどの陽気となり、夏の近いことを実感する季節になりました。そこで、気を付けていただきたいのが「脱水」です。脱水になると食欲不振、立ちくらみ、めまい、筋肉痛のような症状が出てきます。高齢者は体内の水分量が少ないので特に注意が必要です。脱水予防として①朝食をしっかり食べましょう②喉の渴きを覚える前に少しずつ水分補給をしましょう③発汗量が多い時にはスポーツドリンクのように糖分と一緒に塩分(ナトリウム)、カリウムが含まれた飲み物を飲みましょう。脱水予防が熱中症予防にもなります。是非、気を付けてみてください！！

はるばておでは、職員に脱水についての勉強会を開催し、脱水症対策をしています。ご家族の方で、興味のある方がいらっしゃいましたら是非お越しください。お待ちしております。

日時：6月8日(月) 16:15~17:15

講師：株式会社大塚製薬工場 貝塚耕一 先生

場所：はるばてお内 多目的ホール

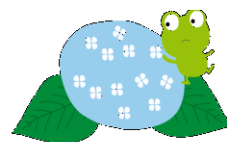
※その他にも6月中に食中毒についての勉強会も予定しております。

詳細は、はるばてお内に掲示します。



管理栄養士 強矢希

6月 月間予定表



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|------------------------|-------------------|----|
| | 1 歌(つ・は) | 2 パン販売 | 3 書道 | 4 健康体操 | 5 裁縫ボラ 音楽療法 | 6 |
| 7 傾聴 (あゆみの会) | 8 脱水勉強会 歌(つ・は) | 9 選抜食(デイ・ショート) 傾聴(みみの会) パン販売 | 10 ウクレレと ハーモニカ | 11 健康体操 | 12 音楽療法 | 13 |
| 14 | 15 歌(つ・は) | 16 パン販売 | 17 | 18 お茶会(ひ・の) 健康体操 | 19 音楽療法 | 20 |
| 21 傾聴 (あゆみの会) | 22 おやつバイキング (デイ・ショート) 歌(つ・は) | 23 傾聴(みみの会) パン販売 | 24 書道 | 25 健康体操 | 26 音楽療法 | 27 |
| 28 | 29 | 30 パン販売 | | | | |

通常のレクの時間 午前10時半～11時半 午後14時～15時 他童謡・唱歌14時～14時45分 書道特養14時～14時半
書道デイ14時半～15時 絵手紙13時半～14時半 パン販売10時半～11時半

《 家族会からのお知らせ 》 ご家族の皆様へ 御礼と御協力をお願い

日々暑くなってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

4/19(日)はお忙しい中、デイ・ショート・特養のご家族様の皆様に御協力いただき、施設の皆様と共に草刈を実施できましたこと、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

引き続き5月も残りの草刈を実施致しますので、多くの皆様の御協力をお願い致します。参加人数が多ければ参加いただいた方の負担も軽くなり、時間も短縮になります。ぜひお願い申し上げます。

掲示板にて御案内又、はるばてお通信にて御案内の通りです。

記

草刈実施日 平成27年5月17日(日) AM10:00開始 午前中終了

集合時間 AM10:00 はるばてお玄関ホール

内容 施設周囲草刈

※用具は施設にて準備いたします。

注:当日、雨天時には5月24日(日)に順延となりますが、不明な時は午前8時30分すぎに直接はるばておに、お電話にて御確認下さいませお願い致します。

問合せ電話番号 048-648-1010

家族会 若林利昭