

おとわ便り 令和5年 8月 号

小規模多機能ケア音羽の浜
佐世保市東浜町142番1
TEL:0956-33-1234
<http://otowanohama.jp>




暑中お見舞い申し上げます

夏祭り 7月27日に夏まつりを開催しました。ご利用日の皆さんだけの参加でしたが、楽しい時間となりました。



今年の夏も厳しい暑さになりそうです。
栄養・水分・休息をしっかりとり
夏を乗り切りましょう！！
2023・盛夏

8月・9月の行事予定

8月24日	8月誕生会	
8月29日	そうめん大会	
9月 (日程調整中)	9月誕生会	
9月 (日程調整中)	敬老秋祭り	

※感染症対策の関係で行事等を縮小しています。また台風などの関係で予定が変更する場合もございます。御了承ください。

看護通信 小規模



夏本番となり毎日厳しい暑さが続いております。熱中症予防の為に食事や水分と摂取し十分な睡眠の確保・こまめな水分補給・室内の温度調整等を行い暑い夏を乗り切りましょう。(A)

【夏バテ予防の食事】

- ・タンパク質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ・ビタミンC (野菜・果物)
- ・ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ・ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

【水分摂取の摂り方】
小さなコップでこまめに取ることが大切！朝起きた時・3度の食事・10時・15時・寝る前等7～8回飲めば1日1000～1500ml補給できます。

8月に入り本格的な台風シーズンとなります。この機会にご家庭におきましても今できる備えを確認しておきましょう。

 近くに避難場所がどこか確認、家族とも情報共有	 非常用持ち出しバックの中身を確認	 水、飲料
 雨戸やシャッターを下す。養生テープの準備も	 湯船に満タンの水を溜め飲料水も用意	 カセットコンロや懐中電灯非常食などの確認
 側溝や排水溝の掃除	 携帯電話やバッテリーの充電	 屋外の物干しや植木鉢等も避難



スイカ割り
右右・左左～
外野がうるさいな～

祭りの後はスイカにたこ焼きアイスクリューをいただきました～

ラムネ早飲み大会

ショウキボーズメンバーが増えました。

コロナ陽性者が急増しています！

本格的な夏を迎え、旅行や帰省など人の移動や接触の機会が増えることから、更なる感染拡大が危惧されます。特に高齢者や基礎疾患のある方が感染した場合、重症化リスクも高まりますので、感染対策の徹底にご協力をお願いします。

- ①手洗いの徹底
 - ②適切なマスク着用
 - ③3密の回避
 - ④こまめな換気
- 発熱など体調不良時は、無理せず、外出を控えましょう。やむを得ず、外出する場合は、マスクを着用しましょう。発熱など体調不良時に備えて、抗原検査キットや解熱剤を事前に準備しておくのもいいかもしれません

11月19日(日)の開催の岬地区コミセンまつりのご案内が届きました。ご利用者の皆さんと参加の予定する日を目指してコロナ禍の数年...練習を重ねてきました(笑)久しぶりの地域の活動が今からとても楽しみです。

ヤマボウシ倶楽部活動中

絵手紙やちぎり絵の作品に赤い落款を押すだけで全体が引き締まって見えて不思議です。皆さんの作品に押しつけてある落款は消しゴムで職員が手作しました。わき役ですがそこも注目してくれたら嬉しいな(へ)

七夕飾り



願いを込めて七夕飾りをしました。みんなの願いが叶います様に

短冊に願い事を真剣に書かれています

高い所は私にまかせね