



水平線を一望できる公園での1枚

8月(葉月)

今年も蝉の声で起こされる季節がやってきました。栄養と睡眠を十分にとり、こまめな水分補給をしてこの夏も暑さに負けず、元気に乗り切りましょう。



親子で竹取り。

素敵な七夕飾りに変身です！



名瀬旅行

8月19日から老人会の名瀬旅行に参加させて頂きました。夜はビアガーデンで乾杯。次の日はバスで大和村観光を楽しみました。天気も味方してくれて、名瀬は快晴、海はべた凧でした。

暑さにも負けず皆元気で宝島に帰って来たことに感謝です。



ファミリー劇場

8月22日ファミリー劇場にオハラ節保存会の皆さんが来て下さいました。

1時間半ほど色々な曲で踊って下さいました。扇子を使ったり、太鼓をたたいたり、男役になったり、色々な技で楽しませて頂きました。最後は宝島の皆さんも交えてのオハラ節で締めくくられました。

楽しい時間をありがとうございました。



稲刈り

7月25日、26日田んぼの稲刈りをしました。地域の皆さんと共になかなか沈まない夏の太陽の下、汗だくになりながらの稲刈り作業。お米を作るって大変なんですね。おいしい宝島の新米が食べられる日が楽しみです。



今年もやります！夕涼み会！

8月26日、たからの庭で夕涼み会を開催します。今年も出店あり、抽選あり、色んな企画を考えています。皆さんと一緒に楽しいお祭りを作り上げていけたらと思っています。ぜひお立ち寄りください。



昨年の夕涼み会の様子

鹿児島県鹿児島郡十島村大字宝島38

お問い合わせ

電話：09912-4-2011（事業所）

09912-4-2012（FAX専用）

080-2774-4657（携帯電話）

発行責任者：共生ホームよかあんべ 黒岩尚文

ホームページ：<http://www.yokaanbe.net>

小規模多機能ホームたからに関する情報を随時、売店横の掲示板にも掲載させて頂いています。

是非、ご覧になってください。

8月の診療所だより

しっかり対策！ 熱中症を予防しましょう

短時間で重症化する熱中症、予防法を知っていれば防ぐことができます。炎天下ではもちろん、屋内にいる場合でも熱中症対策をしっかりと！

基本対策

- こまめに水分補給
- 栄養・睡眠を十分に
- 日ごろから汗をかく習慣をつけておく

屋外での対策

- 帽子、日傘などの活用
- 通気性のよい服装の工夫
- 日陰を選んで歩く

屋内での対策

- 温度・湿度の管理に気を付ける
- エアコンや扇風機を上手に活用
- すだれ・カーテンなどで直射日光を遮る

<水分補給のタイミング>

水分補給は、一気にたくさん飲むのではなく、1回につきコップ1杯程度（150～250ml）の量の水を1日に約8回飲み、1日の必要量（約1.2ℓ）補給するのが理想的。

- ①起床後すぐコップ2杯の水を飲む
- ②朝食時コップ1杯の水を飲む
- ③9～10時ごろコップ1杯の水を飲む
- ④昼食時食事中にコップ1杯の水を飲む
- ⑤15時ごろコップ1杯の水を飲む
- ⑥夕食時食事中にコップ1杯の水を飲む
- ⑦入浴後コップ2杯の水を飲む（入浴時にたくさん汗をかくので、失った水分を補給）
- ⑧就寝前コップ1杯の水を補給（睡眠中に水分が多く失われるので）

★日赤巡回診療予定日 8/19（火）14:00～17:00

★見守り支援事業（場所：コミュニティセンター）

毎週木曜日 午後2時から健康体操教室を開いています。時には野外でしたり、レクレーションも取り入れながら行っています。健康の維持、増進の為、興味のある方、参加しませんか。

診療所常駐看護師不在

8月2日（土曜）午後～8月12日（火曜）まで。

不在の間は、8月5日までは小牧看護師、12日までは今井看護師が対応します。

<看護師への連絡> 診療所：4-2101 診療所携帯：090-8837-2109