

水分補給の一日の目安は食事からとる分をのぞいて一〇〇〇cc以上だそうです。ほっとあい利用中は、食事以外で五〇〇cc以上とれるようにしております。



④水分補給は少量をこまめに行っています。  
③冷房に弱い方は脱ぎやすいカーディガンをご持参ください。ほっとあいでもひざかけ等を用意しています。  
②スタッフは温度計と湿度計をこまめにチェックし、適湿（六十五%以上にならないように）を心がけています。  
①皮膚のトラブルの予防には「通気性をよくする」「皮膚を清潔にする」ことです。  
「熱中症で救急車で搬送されました」というニュースが多くなってきました。皮膚の温度調節が難しくなっている高齢の方や、病気のため水分制限のある方にとっては、大変な季節です。

**水分不足が脳梗塞や熱中症の原因になります**

利用者の皆さんは、「今日は何を着てほっとあいに出かけようか」とあれこれ頭を悩ませていると話しておられます。

「いいですね」と声をかけると満面の笑み。



五月十九日、年間行事である《買物へ行こう》を行いました。買物に出かける機会が減った方を対象に、実際お店に出向き、品物を選びたいと強く希望した方（今日は二名）と船岡のイオンに出かけました。



五月十九日、年間行事である《買物へ行こう》を行いました。買物に出かける機会が減った方を対象に、実際お店に出向き、品物を選びたいと強く希望した方（今日は二名）と船岡のイオンに出かけました。

「紅梅シロップジュース」昨年皆さんと作った梅シロップを紅茶で割る。冷たくても、冷たなくても美味しく飲めて一気に疲れがとれるような気分になれます。ご自宅でもお試しください。

**六月の活動予定**  
皆で一緒に歌おう  
紙芝居  
誕生会  
笹巻き作り  
梅シロップ作り



みが見られたのが印象的でした。《買物へ行こう》に限らず、『こういう事をやってほしい』という要望がありましたらいつでもお話し下さい。

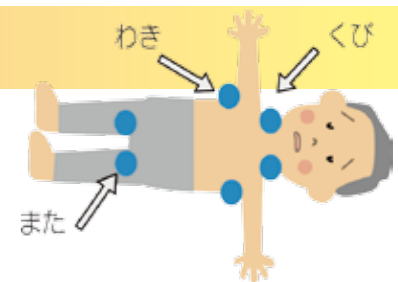


**こんな時熱中症かも！**



- ◎ボーッとして元気がない
- ◎筋肉のこわばりがある
- ◎だるそうで動きがにぶい
- ◎めまい立ちくらみ

**熱中症かなと思ったら**



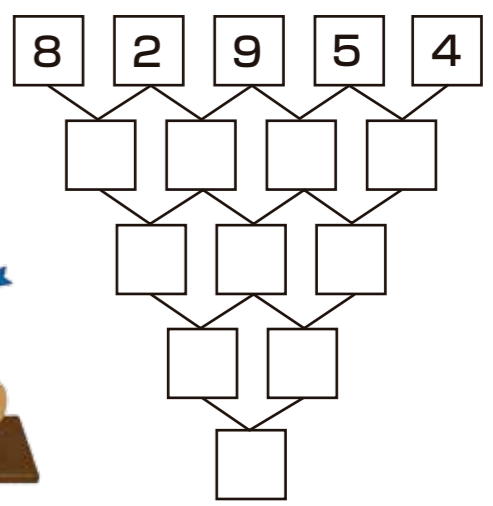
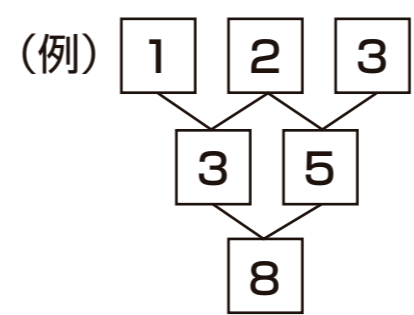
- ◎涼しい所で安静に
- ◎少し身体をおこして水分補給（塩を一つまみ）
- ◎冷たいタオルなどで身体を冷やす（首すじ、わきの下、足のつけ根）



**こんな時は 119番**

- ◎水分がとれない
- ◎呼んでも答えない
- ◎立てない、歩けない

**パズルで脳トレ**  
～足し算トーナメント～



**NPO法人ほっとあいからのご案内**

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」  
特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。  
その時々様々なニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。  
みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の者までお声がけ下さい。

- 自主事業(住民参加型在宅福祉サービス)**
- ・ファミリーサポートホームヘルプサービス
  - ・外出支援・移動サービス
  - ・ほっとあいの家(デイケア・ナイトケア)
  - ・おしゃべりサロンほっとあい(毎週土曜日)
- 介護保険事業**
- ・居宅介護支援・訪問介護・通所介護
- 障害者自立支援法**
- ・ホームヘルプサービス
- 行政委託事業**
- ・軽度生活支援・障害者等移動支援
  - ・障害者等一時預かり

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555