



毎日暑い日が続いていますが皆様いかがお過ごしでしょうか。7月に入り、日中30℃を超えるような日も増えてきて夜も気温が下がらず寝苦しい日も増えてきました。こまめな水分補給や、外出時には帽子を着用したり、日傘を使用し、室内ではエアコン等を上手に利用して熱中症の予防を心がけましょう。今年の夏は地域のお祭りやイベントが戻りはじめ、帰省や旅行にも積極的になれそうですね。元気な身体で楽しく夏を過ごしましょう。



### 暑い夏を元気に過ごすために・・・

7月も後半になり今年もいよいよ暑い夏がやってきました。気温も30℃を超える日が続いています。暑い日が続くと食欲がなくなったり、身体が疲れやすくなります。熱中症には十分気をつけて暑い夏を乗り越えましょう！

口こまめな水分補給をしましょう・・・熱中症の予防のためにもこまめな水分補給は重要です！喉が渇いたと感じる前にコップ1杯程度の水分を飲むよう心がけましょう。入浴中や寝ている間にも多くの水分が失われています。入浴、就寝前後の水分補給も忘れずに行いましょう。ただ、コーヒーや緑茶などは利尿作用があるため、水分が排せつされやすいので水分補給には向いていません。水分補給には白湯や水分補給飲料、脱水が気になるときは経口補水液がおすすめです。



脱水が気になるときに・・・  
経口補水液 OS-1 500ml / OS-1 ゼリー200ml

各180円(税込)



口しっかり食べて暑さに強い身体をつくりましょう・・・熱くなると食欲が低下し、食事も冷たいものや、さっぱりしたものばかり選びがちになりますね。免疫力や筋力の向上、疲労回復に役立つタンパク質やビタミン類などの栄養素が含まれた食事をバランス良く食べて元気に過ごしましょう！

元気な身体の維持におすすめ食材  
鶏肉、魚、大豆製品、乳製品等



疲労回復におすすめ食材

豚肉、ブロッコリーやオクラなど旬の緑黄色野菜、梅、レモン等

### ～おすすめアプリのご紹介～

「みんなの聴脳力チェック」  
ご自身の聴こえに対するチェックが簡単に行えるアプリです。あくまでも参考にはなりますが、円滑なコミュニケーションを維持していくためにご自身やご家族の聴こえを確認してみたいかがでしょうか。

### 「みんなの聴脳力チェック」



App Store  
からダウンロード



Google Play  
で手に入れよう



### ～しずきデイサービス防災訓練～

先日、しずきデイサービスにて当日のご利用者様にご協力いただき、水災害時の防災訓練を実施しました。しずきデイサービスの近くを流れる潤井川、富士川が氾濫したとの想定で、しずき本社2階への垂直避難の訓練を行いました。一部のご利用者様には職員による車いすでの避難のデモンストレーションも見学していただきました。今回は皆様、真剣に取り組んでいただき、スムーズな避難が行えましたが、いざという時に慌てず訓練と同じような行動がとれるよう職員一同で情報を共有していきたいと思っております。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。



### ～朝霧高原デイサービス銭太鼓鑑賞～

朝霧高原デイサービスに地元の銭太鼓稲葉会の皆様が来訪されました。華やかで素敵な演舞に職員、ご利用者様一同とても楽しい時間を過ごすことができました。今後も積極的に地域の方達との交流の場を設けていきたいと思っております。



### —お盆期間の受発注について—

お盆期間（8/11～15）しずきは通常通り営業しておりますが、卸元の休業により、オムツ、パット類、マスク、消毒等の衛生用品類、靴、杖等注文品の配達が行えない場合がございます。お盆前の配達をご希望の場合は**8月7日**までにご注文をお願い致します。それ以降のご注文は納期が遅れる場合がございますのでご了承ください。

ご迷惑をお掛けし大変申し訳ございませんがご理解の程よろしくお願い致します。



今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。

介護の応援隊  
**しずき**

〒416-0907  
富士市中島 480-1  
TEL 0545-65-9191  
FAX 0545-65-9190

編集 福田麻美



twitter: [Kalgo\\_shizuki](#)



Instagram: [朝霧高原デイサービス](#)



TikTok: [SHIZUKI.day](#)