

令和7年5月号



みづき便り

麻績村社会福祉協議会
デイサービスみづき
電話 67-3099
発行 若林則子

麻績・筑北は桜の樹が多く、4月中旬には一斉に桜色に染まりました。
デイサービスみづきでも満開の桜の下でお花見をしました。
実は、フロアにある鏡ごしに見る桜もとっても素晴らしく密かに楽しんでいました。
5月は木々の若葉が青々と鮮やかになり、色とりどりの花が咲き始めます。
山菜も美味しいですね。お昼ご飯のメニューが楽しみです。

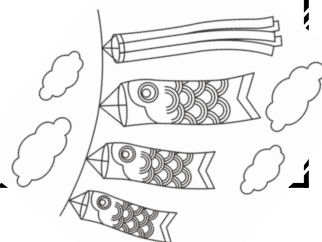
5月の行事予定

散髪サービス 12日の週(8日までに予約をお願いします)

お誕生日会 16日(金) お楽しみに。

毎週木曜日に商工会の移動販売車が来ます。

新緑ドライブ計画



💖💖 最近耳にする【暑熱順化(しょねつじゅんか)】とは、
体が暑さに慣れることです。暑さに慣れていくことで、体温調節機能が向上し
熱中症のリスクを減らすことができます。

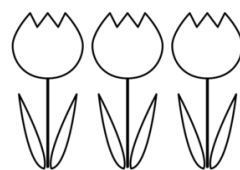


【暑熱順化】を促すポイント



- ・体を暑さに慣らすため、本格的に暑くなる前から取り組みます。
- ・適度な運動を続けることで、汗をかきやすくなり、体温調節ができます。
- ・入浴し、汗をかくことで、体温調節機能を高めます。
- ・こまめに水分補給をすることで、体内の水分量を保ち、熱中症を防ぎます。
- ・室内温度を適度に保ち、換気を心がけましょう。
- ・外出等で、適度に日光浴をしましょう。

デイサービスみづきでは、利用者様の体調管理を行いながら、
暑さを乗り越えられる体づくりに取り組みます。
一緒に頑張りましょう！



💖💖 お願い

天候により、気温差が激しくなります。体温調整しやすい服装でお願いします。
汗もかきやすくなるので、綿の下着をおすすめします。

