

陽翠の里だより

7月

2016年 7月25日発行
介護老人保健施設 陽翠の里

☆夏祭りのお知らせ☆

♡♡♡今年も陽翠の里夏まつりを開催します♡♡♡
参加は自由なので、是非みなさんでご来園ください！

【開催日時】

平成 28 年 8 月 19 日 (金) 18:00~20:00

【場 所】

介護老人保健施設 陽翠の里 1階フロア



熱中症を予防しましょう

1. 水分と塩分をとろう。

のどが渇いていなくてもこまめに水分をとることを心がけ、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。

2. 日差しをさけよう。

帽子や日傘で直射日光から身を守りましょう。

3. お風呂や寝るときも注意しよう。

入浴中や就寝中も体の水分が失われていくので、入浴前後に水分をとるようにしましょう。

4. 周りの人も気にかけてよう。

高齢者は自分で暑さやのどの渇きに気づきにくいので、少しの体調の変化も我慢してしまうことがあります。周りの人が体調をこまめに気にかけて、予防対策を促してあげましょう。

5. 汗かき上手になろう。

汗は体温調節にかかせないもの。冷房を使う時は外気との差を5℃以内にし、習慣的に体を動かすことや入浴をすることで、汗をかくための汗腺も鍛えましょう。



☆七夕に願いをこめて...

七夕の飾りを作りました。
みなさんの願いが叶いますよ〜に♡



6月23日 能美市菓子組合様より、
今年もたくさんの氷室饅頭をいただきました。
ありがとうございました。

皆さん大変喜ばれ、
利用者様の中には、おいしそうにほおぼって
いる方もおいでました。
今年も無病息災で一年を過ごせそうです。

介護保険負担割合証・後期高齢者医療保険者証をご呈示ください

平成 28 年 8 月 1 日より、介護保険負担割合証が更新されます。各市町から負担割合証が交付されますので、届きましたら事務室まで提出してください。

また、後期高齢者医療保険者証は、現在の青色からピンク色に変わります。

新しい被保険者証も各市町から交付されますので、合わせてご呈示をお願いいたします。

