

つくば倶楽夢通信

第36号
平成27年8月1日

流しそうめん



毎年恒例の流しそうめんのイベントです！
今年もたくさん入居者様、ご家族様が
行われ、たくさんおかわりされました♡(o^▽^o)!



アフタヌーン カフェ

雰囲気はすっかりカフェに
様変わりました(*~*)
本格コーヒーのイベント
が行われました(*~*)



おやつ教室



スタッフとともにホットケーキを作りました
綺麗な丸い形に焼けました(^~*)
トッピングは、生クリームとチョコレートとバナナ♡



ガマの油売り



ガマの油売りのボランティアが
いらっしまいました！！
ボランティアの方の熱気に影響され
入居者様も真剣なまなざしで観賞
されました！



介護付有料老人ホーム
サンシャイン・ヴィラつくば倶楽夢
IMAGAWA (公社) 全国有料老人ホーム協会 正会員

〒305-0861

茨城県つくば市谷田部6107-2

TEL 029-875-5151

FAX 029-839-5153



8月の予定

7日(金) 花火大会
10日(月) ひばりの会
16日(日) 誕生日会
21日(金) ピア/コンサート
27日(木) アンサンブル
29日(土) 夏祭り

北酪 毎週 水曜日
出張パン屋 8月は、お休みです。
永田屋 13日(木) 26日(水)

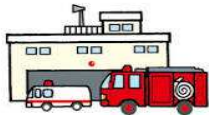
今月のイベントは

29日(土) 「夏祭り」

今年のテーマは「はじけるサマータイム！」
今年もサンシャインの夏祭りはやっちゃいます!!!
みんなでオモイッキ!!はじけましょう o(*^_^*)o



防災対策教室



最寄りの消防署の隊員さんが防災の講習を行う為にいらして下さいました。映像とお話を聞いてとても参考になりました！皆様全員で災害にそなえましょう！



熱中症とは？



熱中症は、運動や暑熱から起こる体の障害の総称です。
(原因) 外気が皮膚温以上の時や湿度が非常に高いと、放熱や発汗ができにくくなり、熱中症を引き起こします!!!
(症状) 頭痛や疲労感を主とすることから、俗に「暑気あたり」といわれる状態や、筋肉がこむら返りを起こす熱けいれん、脱水が主体で頭痛や吐き気をもよおす熱疲労、体温が40°Cを超え、意識がなくなる最重症の熱射病までさまざまです。

(予防)

①水分をこまめにとる

スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

②「睡眠環境を」快適に保つ

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

③丈夫な体をつくる

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

～スタッフ紹介～



*高橋勇太です。
熱い中、皆様お元気にお過ごしですか?(*^_^*)
いつも笑顔を心掛け、一生懸命頑張っています。
見かけた際には、ぜひ声をかけてください♪



*福岡陽介です(´_`)v
8月1日からケアマネージャーとして入社しました。早く皆さんに覚えてもらえるように頑張ります。チャームポイントは黒いところです。ぜひお会いした時にはお話しさせてください。

