

熱中症対策

☉ どうすれば **熱中症** を防ぐことができるの？

- こまめに水分を摂る。
- 部屋の温度を測る。
- 部屋にこもりつきりにならない。
- エアコンをうまく活用し、暑さを和らげる。
- 部屋の風通しを良くする。
- 涼しい服装で過ごす。
- 涼しい場所、施設を利用する。



夏の熱帯夜が続くと睡眠不足や食欲不振になりがちになり、夏バテの体調不良からそのまま衰弱してしまったり、持病を悪化させてしまう事もありますので特に夏バテ予防が大切です。夏バテ予防の基本は、十分に休養、睡眠し栄養をとる事ですが、食欲の落ちる夏場に重要なのは「食事」です。どんぐり山には看護師がおりますので、お気軽に何でもご相談下さい。バランスのとれたお食事もございますので是非どんぐり山へ来て、元気に過ごしましょう！



ボランティア慰問



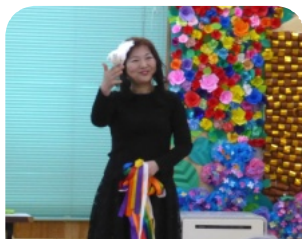
藤田洸太郎様

踊りなどを披露してくれたり、一緒に手遊びをしたり、たくさんふれ合いました。



高松保育園様

鳩を出したり、トラップを使い、驚きのマジックを見せてくれました。



西部マジック同好会様

昔の曲をアレンジして、迫力のある歌を披露してくれました。

バラ園

7月

あじさい

外出ドライブ



高松の池



4月 桜

5月 菜の畑



高松の池



東北農業研究センター

今年も、様々な景色を見学に出掛けてきました。色とりどりの花を見て、その時々季節を感じることが出来ました。次はどこへドライブへ出掛けるのか楽しみですね！

どんぐりだより

発行

第六十二号

デイサービスセンターどんぐり山
盛岡市上釜三丁目十一 二十
〇一九 六四一 四八〇四
広報部

どんぐり農園

どんぐり農園では、きゅうり、トマト、ナスの三種類の野菜の苗を植えました。収穫するのが楽しみです！プランターにお花も植え、玄関が華やかになりました。



端午の節句



5月5日、今年も柏餅作りを行いました。生地をのばしてあんこを包み、蒸して完成です！しょうぶ湯にもつかり、ご利用者様に楽しんでいただきました。

