



# コスモスだより

## 8月号

【発行日】

令和6年8月1日

### 暑い日が続きます。夏バテに気を付けましょう！

暑い日が続きますね。夏バテ予防には「水分補給」「適切な室温管理」「睡眠」「栄養」が大切です。栄養たっぷりの食事を心掛け、日中はしっかり体を動かして、夜ぐっすり眠り、夏バテを防ぎましょう！

### 7月の活動報告

◇7月生まれの方の誕生日会をしました！  
幸せあふれる1年になりますように…♡



◇七夕★願い事を笹に吊るしたり、ゼリーを作って食べました



◇里庄町 産業文化祭に出展する作品作りに取り組んでいます！



### 8月のイベント情報

5日(月) 誕生日会



8月生まれの方、おめでとうございます！

9日(金) 夏祭り

楽しいゲームや、美味しい  
食事を用意しています！



19日(月)

20日(火) 散髪

28日(水)



## 高年齢者のみなさん こんなとき、熱中症に 気をつけて！

監修 北里大学医学部 公衆衛生学専攻 和岡耕治

<b>気温が高い (28℃以上)</b> 体温調節のほたらさが 高いつかない	<b>湿度が高い (70%以上)</b> 気温だけでなく、 湿度にも注意を
<b>日ざしが強い</b> 直射からの降り差しにも注意	<b>暑さ慣れない</b> 急に暑くなる月や 梅雨明けなどにも熱中症に なりやすい
<b>暑い夜</b> 室内や夜間でも通風しない	<b>熱帯夜の翌日</b> 寝不足などで体調がよくないときは休養を

熱中症は命を落とすこともある危険な病気です。高年齢になると、からだの変化のせいで、より熱中症にかかりやすくなりますので、注意が必要です。暮らしのなかでできる予防策をご紹介します。参考にして、熱中症にかからないようにしましょう。

空き状況：○空きあり △空き少なめ ×空きなし

月	火	水	木	金	土	日
△	○	○	○	○	○	休

利用定員 10→15名に変更になりました

事業所名：デイサービスセンターコスモス  
 住所：〒719-0301 岡山県浅口市里庄町里見 8004-2  
 TEL / FAX : 0865-64-5512  
 管理者：船尾 香里  
 生活相談員：井上 友紀 藤井 正子

ホームページが  
新しくなりました！



担当：船尾