



令和6年9月号

Hello!ふぁみりいだより

9月になりましたが、残暑の厳しい日がまだまだ続きそうですね。
熱中症は7～8月がもっとも多く救急搬送されますが、残暑が続く9月も注意が必要です。

熱中症は室内でも起こり、窓を開けた室内で冷房・扇風機を使用しない場合、30分程度で熱中症になることがあるそうです。

【 高齢者の熱中症を防ぐポイント 】

- のどの渇きを感じなくても時間を決めたり、早め早めにこまめな水分補給を心掛ける
- 「温湿度計」で室内温度をこまめにチェックし、冷房や扇風機を上手に利用する
- 冷房や扇風機が苦手な人は、設定温度や風向きを調整するなど工夫をする
- 風通しの良い涼しい服装で過ごす

熱中症にならないよう、みんなで気を付けて過ごしていきましょう！



ボランティア大募集中！！

ただいまボランティアさんを募集中です。

配膳、活動の補助、傾聴のボランティアなどです。お問い合わせは安藤まで。

有限会社ナイスケア デイサービスふぁみりい
〒169-0075
東京都新宿区高田馬場4-31-10
FLAT MELS 1階
TEL 03-6279-3460 FAX 03-6279-3461



2024年8月の活動報告 かき氷&金魚すくいゲーム



8月お誕生日の方
おめでとうございます！

お誕生日
おめでとう!!

