

鳴子のおひさま

通信
第 18 号

6月の出来事

あやさと演奏会

室内いっばいに響きわたるサックスの音色にうっとりしながら、聴きほれたり、テンポの良い曲では各々、打楽器で演奏に参加され心も体もノリノリでした。



おやつ作り

利用者様の一言

「こんな暑い日はアイスでも食べたいね～」
それでしたら、今日のおやつは皆様とパフェでも作ろう！と、決まりお好きなアイスクリーム・フルーツ・あんこ等でオリジナルのパフェを作りいただきました。

ドレミ会

(ギター&コーラス)

披露された曲の多くが昭和10～20年代の曲だった為、「知ってる」「懐かしい」と大喜び。ある方は「初恋を思い出したわ」と涙を流していました。



学生さん実習

(名古屋市立大学薬学部)
3カ月の間、月に1度

学生さんが高齢者と薬についての現場実習に来てくれました。お孫さんと同年代の学生さん達との関わり。頬を緩ませた皆さん「立派な薬剤師になります」と、あいさつした学生さんにエールを送りました。



高齢者は特に注意！熱中症！

～予防編～

高齢になるにつれ脱水状態になりやすく、のどの渇きを感じにくくなる為、飲用しないなどの原因で水分不足になります。屋内・屋外、汗をかいた時・かいていない時、すべてにおいてこまめな水分補給は特に重要です。高齢者の中には夏でも厚手の長袖、保湿性の良い素材の服を着ている方を見かけますが、体温調整機能の低下により体に熱がたまりやすい為、気温の高い日は涼しい服装(木綿・麻などの自然素材や吸汗・速乾性に優れた素材の衣類)で過ごしましょう。気温も体感に頼らず室内温度計を見て確認する・天気予報などでその日の熱中症情報や、気温を知っておく事もよいでしょう。気温の高い時には窓を開け部屋の風通しをよくし、扇風機などで空気を入れ替える。外気が暑い場合は返って室内が暑くなるおそれがあるので、その際はエアコンを活用しましょう。暑さを感じにくい方や「冷え過ぎるから嫌」「節約」などと言われ付けられない方もいますが、気づくと室内温度が40度以上になり、それにより室内で亡くなる方も増えてきています。屋外では、猛暑の日など特に危険性の高い日や時間は外出を控えてはいかがですか。外出しなければならぬ際は日傘や帽子を被り、水分は持ち歩き無理をせず日陰で休憩・水分補給しましょう。いざと云う時は公共施設・店舗など涼しい場所を活用する事もよいでしょう



七夕祭り

歌謡ショー

誕生日会

鳴子のおひさま

名古屋市緑区鳴子町 1 - 6

鳴子団地第 80 号棟西側

(052 - 899 - 0586)

