



老人福祉センターだより

毎日30℃近くの暑い日が続いて
 ます。暑さに負けないように栄養のあるものを
 食べて元気に過ごしましょう。

令和6年7月22日発行
 担当：高橋
 電話：53-3961

お風呂に入るときは

- ①トイレをすませましょう！
- ②浴槽に入る前は必ず身体を洗いましょう
- ③浴槽へ入って温まりましょう！
- ④洗いの場所取りをしないでお互い譲りましょう。

以上のことを必ず守ってください。たくさんの方が利用しているので、
 気持ちよく入浴し、気持ちよく帰ることが出来るように一人ひとり気をつ
 けてご利用いただくようお願いいたします。



熱中症警戒アラート (2)

1 熱中症の症状

(以下の症状があったら危険)

- ①めまいや顔のほてり
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③身体のだるさや吐き気
- ④汗のかきかたがおかしい
- ⑤体温が高い、皮膚の異常
- ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ⑦水分補給ができない



2 上手な水分の取り方 (こまめに8~9回 1200~1500cc飲む方法)

- ①朝起きたらコップ一杯飲む (150cc)
- ②朝昼晩の食事の度に飲む (150cc×3)
- ③午前10時に1回、午後3時に1回飲む (150cc×2)
- ④入浴前後に飲む (150cc×2)
- ⑤就寝前に飲む (150cc)

* ビールやお酒は体内の水分を排出するので水分にはなりません。



教養講座 「川柳」

お題「山」
 熊さんも登山おむすび待っている
 光る泉

日	曜	介護予防講座	教養講座	市老連	お風呂の日	貸 館	
						日 中	夜 間
1	木		書道			弘前ヒヤリング	
2	金	手づくり・ポーククラブ			🔥		手話サークル「虹」
3	土						
4	日						
5	月	手づくり・脳活道場			🔥		
6	火		川柳 茶道			東北補聴器	
7	水	ラケットテニス・スマイル・囲碁					青通研
8	木		華道			ティータイム	
9	金	手づくり・リフレッシュ体操			🔥		手話サークル「虹」
10	土						
11	日	山の日					
12	月	振替休日					
13	火						
14	水	囲碁			🔥		
15	木						
16	金	手づくり・ポーククラブ			🔥		手話サークル「虹」
17	土						
18	日						
19	月	手づくり・自己健康法			🔥		
20	火		川柳 陶芸				青通研
21	水	ラケットテニス・囲碁					
22	木	料理教室	華道			ティータイム	
23	金	手づくり リフレッシュ体操			🔥		手話サークル「虹」
24	土						
25	日						
26	月	手づくり・自己健康法			🔥		
27	火		茶道				
28	水	キッククラブ・囲碁 ラージボール卓球				ワンツークラブ	
29	木		書道				
30	金	手づくり			🔥		手話サークル「虹」
31	土						

※予定が変更になる場合があります。

—あなたのご意見伺います—

老人福祉センターでは、皆様からの苦情など受ける為、
 「苦情・意見受付箱」を設置しています。
 苦情受付から解決の機関(担当者)は下記の通りです。

苦情受付担当者：工藤 知里
 ↓
 苦情解決責任者：須藤 勝美
 ↓
 苦情解決第三者委員
 棟方 桂子
 渡辺 純也
 中村 富子

7月2日の研修講座②はいかがでしたか。
 亀ヶ岡石器時代遺跡やベンセ湿原では、
 山本薫先生のガイドが分かりやすく、あつ
 いう間に時間が過ぎました。
 道の駅森田ではアクシデントもありましたが、
 イオン柏での昼食はとても美味しく戴きました。