

# ナウラテラス

社会福祉法人 はつき会

特別養護老人ホームナウラテラス広報委員会

〒760-0067

高松市松福町一丁目12-3

TEL (087)-802-2650

<https://hatsukikai.or.jp>

ホームページにブログを開設しています。



令和7年 7月5日発行

第25号

## セタレクリエーション

セタの季節にはナウラテラスやグループホーム花クッカでは短冊に願い事を書いていただきセタのレクリエーションを行いました。



## てるてる坊主づくり

グループホーム花クッカでは、梅雨の時期に入り皆様で、てるてる坊主を作り飾りつけをしました。さまざまな表情のてるてる坊主ができあがりました。

雨は必要ですが天気にもなりますように。

## 野菜の苗の植え付けと収穫

ナウラデイサービスセンターでは、菜園で季節の野菜を育てています。今年は夏野菜の茄子ときゅうりを植えました。苗の植え付け時期が少し遅くなりましたが思ったよりも順調に育ち、収穫することができました。

収穫した野菜は皆様に持ち帰っていただき、料理に使っていただいています。



## 高齢者のための熱中症対策

熱中症予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

- ・熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。適切にエアコンを使いましょう。またエアコンを使用中にもこまめに換気をしましょう。
- ・のどが渴いていなくてもこまめに水分・塩分補給をしましょう。

●1時間ごとにコップ1杯 (1日あたり1.2リットル、コップ約6杯分を目安に)

●入浴前後や起床後もまず水分・塩分の補給を ※ 水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

**！高齢者は特に注意が必要です**

- ① 体内の水分が不足しがちです。(高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ないうえ、身体の老廃物を排出する際に多くの尿を必要とします)
- ② 暑さに対する感覚機能が低下しています。(加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります)
- ③ 暑さに対する体の調整機能が低下します。(高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります)

厚生労働省 高齢者のための熱中症対策リーフレットより



### 苦情受付窓口設置

ナウラテラスでは利用者様からの苦情に適切に対応する体制を整えています。

TEL (087) 802-2650

介護のお悩み、ご相談等ありましたら、お気軽にご相談ください。

ナウラ居宅介護支援事業所

TEL (087) 802-2655



### ご支援、ご協力ありがとうございました

|          |          |         |
|----------|----------|---------|
| 松浦 美智子 様 | 竹安 政照 様  | 森 光雄 様  |
| 田山 久子 様  | 植田 キミ子 様 | 三好 ミサヲ様 |
| 妹尾 重美 様  | 池下 正男 様  | 武村 芳枝 様 |
| 宮本 亨 様   | 中村 八重子 様 | 多田 恭子 様 |
| 南田 富子 様  |          |         |