

# あっとホーム通信

残夏の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご厚誼にあずかり、厚く御礼申し上げます。

7月は、前半は雨続きで梅雨明け明けしたら猛暑で暑かったですね。皆様元気でデイサービスにお越しいただきありがとうございます。7月は外出レク・歌の慰問・おやつレク等実施して楽しんでいただきました。

八月は、夏祭り・歌の慰問・おやつレク等を開催し楽しんで頂きたいと思います。暑い日が続きます。熱中症には注意しましょう。新型コロナウイルス流行していますので注意しながらゆつくり穏やかに過ごしてください。

有限会社あっとホーム  
代表取締役 下田正貴

## 今号の目次

- 誕生日おめでとうございます。
- 八月イベントのお知らせ
- 楽しかった七月
- 豆知識
- ニュース
- 八月の予定
- スタッフからお知らせ

## 誕生日おめでとうございます

T・T様（九十歳）  
T・N様（八十二歳）  
今月は2名です。

誕生会、十四日・二十四日に開催します。しっかり盛り上げて喜んでいただきましたと思います。



お誕生会ではお一人様ずつお誕生日カードを作成してお渡ししています。

デイサービスでの笑顔の写真等を使い作成しており素敵なカードに仕上げています。

## 八月イベントのお知らせ

- ・ 夏祭り
- ・ 歌のボランティア
- ・ おやつレク
- ・ 創作活動
- ・ オンラインレク



## 楽しかった〜七月

買い物ツアーに出かけました  
(ダイレックス)



ASSYさん慰問、懐かしい歌感動しました。



おやつレク(チーズ焼き)おいしくできました。



## 八月健康豆知識

### 疲れを残さない睡眠法

毎日規則正しい生活をして、疲れを残さないためには質のよい睡眠も重要です。熱帯夜るときなどは、ひんやりした体感をもたらす冷却シートや冷感シートなども利用しましょう。冷房や扇風機を上手に使いながら気温や湿度を下げる工夫もしましょう。

冷房の設定温度は、環境省が推奨する二十八度を目安に適温にしてください。一日の体温変化は、夕方以降から夜にかけて高くなり、下がり始めるときに眠気が出てきます。明け方からは体温が上がってくるのですが、冷房で体が冷えていると体温が上がりにくいので、体が動くスリッパが入らず、起床時のだるさの原因につながります。



## スタッフからのお知らせ

新型コロナウイルス大流行しています。これからも、引き続きディサービスのご利用者様には感染拡大防止のご協力をよろしくお願いいたします。



## ご利用者さん大募集中です。

月曜日〜土曜日いつでも対応可能です。(要介護・要支援・事業対象者の認定を受けられた方)



## 8月の予定

1日	木	身体測定
2日	金	身体測定
3日	土	身体測定
4日	日	お休み
5日	月	身体測定・オンラインレク
6日	火	身体測定
7日	水	身体測定
8日	木	体力測定・オンラインレク
9日	金	体力測定・おやつレク
10日	土	体力測定
11日	日	お休み
12日	月	体力測定・ASSYさん
13日	火	体力測定・夏祭り
14日	水	体力測定・誕生会
15日	木	創作活動・おやつレク
16日	金	創作活動・夏祭り
17日	土	創作活動・おやつレク
18日	日	お休み
19日	月	創作活動・夏祭り
20日	火	創作活動
21日	水	創作活動・オンラインレク
22日	木	創作活動・夏祭り
23日	金	創作活動
24日	土	創作活動・誕生会
25日	日	お休み
26日	月	カレンダー作成・おやつレク
27日	火	カレンダー作成・オンラインレク
28日	水	カレンダー作成
29日	木	カレンダー作成
30日	金	カレンダー作成
31日	土	カレンダー作成

## 創作活動

花火と金魚を作りました。



## 8月の花(ひまわり)



花言葉：「私はあなただけを見つめる」「憧れ」

ヒマワリはキク科ヒマワリ属の一年草です。大きな花をまっすぐ太陽に向かって咲かせる姿が明るく元気で夏らしい印象を与えてくれます。種は食用にしたり、油の原材料として使われています。

## 今月の湯



今月は昔懐かしい香りの「ラムネの香湯」で潤う元気な素肌にご導くさわやかな風呂を楽しんでいただきます。



## 編集後記

暑くなると冷たい麺がおいしいですね。皆さんはそうめんと冷や麦とどんの違いはご存じですか？答えは麺の太さ：だけ。主材料は小麦粉と食塩でどちらも同じ。単純に太さの違いによって分類されています。冷や麦は一・三ミリ〜一・七ミリ、そうめんは一・三ミリ未満と決められています。一・七ミリ以上がうどんだそうです。しっかり食べて猛暑を乗り越えましょう。

下田ルミ