

平成27年7月15日発行 第60号

社会福祉法人 こころ

理事長 金子 智子

諏訪市高島三丁目1300番地1

TEL0266-54-5560

FAX0266-54-5561

製作 編集委員会

先月号に引き続き

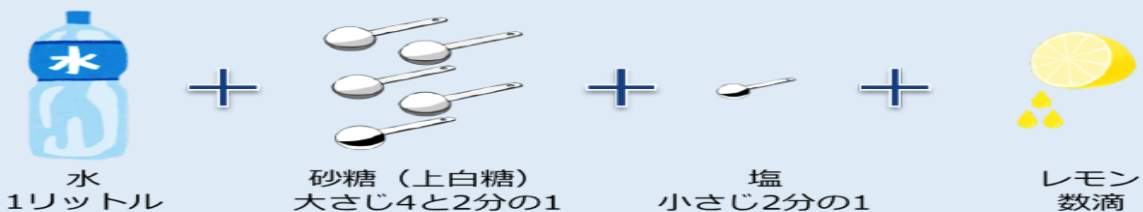
高齢者の熱中症予防は「かくれ脱水」 パート2

まだまだ梅雨は明けませんが、熱中症が懸念される季節。熱中症は、発症するのを未然に防ぐことが大切です。今回は、**熱中症予防に良い飲み物**を紹介します。**飲み方のポイント**や**注意点**と、**手作り飲料の作り方レシピ**も紹介いたします。

【ポイント1】塩分が含まれていること気温が高い状態が長く続くと、発汗して水分や塩分が失われてしまうため、体内の水分とマグネシウムのバランスが壊れてしまいます。そのため、熱中症対策で良いと言われる飲み物は“塩分”が含まれていることが基本になります。**【ポイント2】冷やし過ぎないこと**暑いとどうしても冷たい飲み物を好んでしまいます。しかし、冷たい飲み物は体の芯から冷やすことで免疫力や血流の低下を引き起こし、夏バテにつながります。暑い日は体の外(首や頭など)を冷やすことは大切ですが、体の中は冷やしてはいけません。飲み物はキンキンに冷やさず、常温または少し冷やしたいくらいに抑えておきましょう。**【ポイント3】飲み過ぎないこと**水分が人間の体に吸収されるのは、約200mlと限界が決まっています。これ以上の量を飲み過ぎると、胃酸が薄まって消化不良を起しやすくなったり、余分な水分が排出されずに浮腫みなどにつながってしまいます。ガブガブ飲みたい気持ちを抑えて、やや少なめに飲むことがポイントです。市販のポカリスエットなどのスポーツ飲料水は、美味しくて塩分も含まれていて優れたものです。しかし、糖分がかなり高いため毎日飲むのはお勧めできません。糖分が高いと、飲んだあとに**更に喉が渇いて水分を欲する”ペットボトル症候群”**にもなってしまいます。



家庭でできる経口補水液の作り方



- 水 1ml(湯冷ましでもOK)
 - 砂糖(上白糖) 20~40g(大さじ2と小さじ1~大さじ4と2分の1)
 - 塩 3g(小さじ2分の1)
 - レモンやグレープフルーツの果汁を少々 ※さらに蜂蜜などを入れるとより美味しく続けられます!
- 熱中症で脱水症状を発症した後でも使える飲み物なので非常に重宝です。

社会福祉法人こころ 新人職員歓迎会&職員交流会

6月25・26日の2日間こころのひろば多目的ホールにて、新人職員歓迎会と職員交流会が行われました。日清さんのお料理をつまみに、飲めや歌えやの大騒ぎ!じゃんけん大会も開催され1等はお米が贈られました。今回カラオケ機材もお借り出来たので、ちょっとしたカラオケ大会になり大盛り上がりでした。幹事の皆さんお疲れ様でした。

1日目の
「かんぱ〜い!」
by 虎先生

こころの
新こまどり姉妹?!

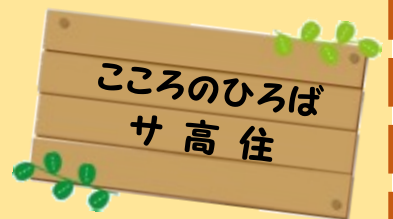


こころ高島
特定 2F・3F

「こころ」からの笑顔通信 No.3



「はーるかぶりて
美味しかったよー」
あまり外出の機会がない利用者様
達。廻って来た寿司を早速手にし
てパクパクと満足気♡♡
7月5回に分けてスシローで昼食を
摂りました。たまには、好きな物を
お腹いっぱい召し上がってね！
(特定 山本)



6月3日(水)、中央道諏訪インター横にありますステーションパーク内にある「回転寿司魚べい」に於いて回転寿司を食べる会を実施致しました。参加された利用者様は10名で職員2名と2台の車に分乗し、10時45分にサ高住を出発し、諏訪湖一周ドライブをしながら上社で前回の御柱を見て「魚べい」に入りました。お店で用意して頂いた3つのテーブルに分かれて座り、回転して来るお寿司の皿を自由に取り美味しくいただきました。今は、回転して来るお寿司の他に自分でタッチパネルで注文できるシステムになっておりますが、慣れないとなかなか上手く注文が出来ない事もあり、職員が注文する場面もありましたが、皆様美味しく召し上がられており、満足をされたのではないかなと職員は思いました。お寿司を食べた後は近くにある100円店で買い物をしたいという利用者様がおりましたので買物をして無事に帰ってきました。(サ高住 和田)

立ち寄り温泉 営業中

こころの湯

* 営業時間 *
9:00~21:00
休館日 不定期

* 入浴料 * ●1回 300円
●10枚綴り回数券 2000円
ひろば事務所にて好評販売中

* 貸切利用 *
●家族浴 1時間 1000円
●介助入浴(2名)500円要予約

天然温泉を誰でもご利用いただけます(有料)

足湯(無料)大歓迎

お問合せ: 諏訪市高島1-21-14 こころのひろば内 TEL0266-54-5610

諏訪よいてこ

こころイキイキ連参加者大募集

委員会も結成され、毎日 18:00 より多目的ホールにてよいてこの練習を開催中！
多くの職員さんの参加をお願いします。
今年も、入賞狙って頑張りましょうーっ♪

輝く未来へ
みせろ 諏訪の底力
SUWA YOITEKO

平成27年
7/25±

夜の部 18:10~21:00
●第1部 諏訪市市民まつり
●第2部 諏訪市市民まつり
●第3部 諏訪市市民まつり

昼の部
15:10~17:15
●ステージの発表
●観望台からの観望
●ハサー など

夜の部
17:40~21:00(観覧終了20:10)
観望の輪、光気の輪、みんなの輪！

踊り連募集!

募集対象
●今年 諏訪よいてこ (修正舞の舞付け)
●よいダンスバージョン(舞付け自由)
●観望台からの観望
●人形舞など、の巻物OK!
●観望の観望DVDを
●発表希望者に配布中
●観望の観望DVDを配布!

* 開催場所 *
「第42回諏訪湖めぐり夏まつり」
交通規制にご協力ください。
[交通規制時間 午後3時~10時]

主催/諏訪よいてこ実行委員会
TEL: 0266-54-5610
http://www.suwacc.or.jp/yoiteyoteiko/

第36回市民まつり
諏訪よいてこ

こころの
耳寄り情報

* 10周年記念行事 *

- ★10月4日(日)
こころ秋まつり
- ★11月7日(土)
10周年記念講演会
- ★11月16日(月)
こころ創立記念日

衣料販売 ケーマ

SUMMER SALE

8/6 (木) 14:00~16:30
こころのひろば会議室1-2・3