

ゆいまーる便り



デイサービス ゆいまーる
〒179-0075 東京都練馬区高松3-22-10
TEL 03-3998-6066 FAX 03-3998-6067
<https://www.day-yuima-ru.jp/>
Email day-yuima-ru@jcom.home.ne.jp

since2010.10.1

第 86 号

令和8年6月24日

熱中症に気をつけましょう

梅雨の季節になり、寒暖差があったり、またジメジメした日が続いたり、体調がすぐれないと感じる方も多いと思います。これから熱中症が心配な季節となりますが、熱中症の最大の怖さは、自覚症状がないまま静かに進行し、脳や臓器に深刻なダメージを与える点です。重症化すると意識障害やけいれんを引き起こし、多臓器不全により最悪の場合は命を落とす危険性があります。熱中症にならないためには
①エアコンや扇風機を使う
②のどが乾く前に水分を取る
③良く食べ（特に朝食は抜かない）よく眠ることが大切です。朝食を取ることができないときは牛乳を飲むことがおすすめです。体内の血液量が増えて汗をかきやすくなることで体温調節がスムーズになり暑さに強い体づくりをサポートしてくれます。これから来る暑い夏を元気に乗り切りましょう。



お願い!

薬の処方が変わった、新しい薬が増えたなどの変更点がありましたら、薬局で受け取るお薬情報の書類をお持ちいただきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

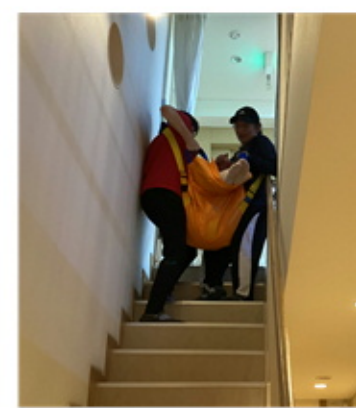
ゆいまーるでの様子



避難訓練



災害が起きたことを想定し、普段はスタッフが利用する急な階段を利用者の皆さんが降りて避難する訓練を行いました。歩行が可能な方は全員、階段で移動することができました。また、エレベーターが止まった場合に車イス利用者が2階から担架で避難する訓練も合わせて行いました。



みんなでおやつ作り



お団子を丸めて、ゆでて...出来立てはやっぱりおいしいです



ゆいまーるでの様子



馬頭琴の演奏会

モンゴルの伝統的な弦楽器です。
どこか懐かしくなるような音色です。



バイオリンレク



体操

ふきんを足指で手繰り寄せる運動
をしています。転倒防止などに効
果があります。

ゲーム大会



紙芝居



詩吟



素敵な1年になりますように...