



福寿苑だより

令和6年 8月



真夏の日差しが照り付ける日々ですが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。さて、当苑ではこの夏、夏祭りを開催予定です。またあて、さかなつりゲーム、屋台のおやつなど…着々と準備を進めております。利用者様には、子供のころを思い出して、楽しんでいただけたら幸いです。また、今年も猛暑が続いているため、当苑でも引き続き水分補給や室温管理など熱中症を予防するための対策を継続してまいります。厳しい暑さも今が峠です。皆様方も、どうぞご自愛の上お過ごしください。



暑い夏を乗り切る！ 水分補給のコツ

夏場は、汗によりどんどん水分が失われていきます。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をすることが大切です。屋外では、15～20分おきにコップ1杯（200ml程度）の水を飲むようにしましょう。できれば、冷たい水（6～13℃くらい）のほうが体に吸収されやすいです。



夏の道路は
キケンがたくさん！

安全運転の心得



8月は、夏休み・お盆等により、サンデードライバーが増える月です。さらに、安全運転において「音」は貴重な情報源ですが、真夏では多くの車が窓を閉め切ってエアコン全開で走行しており、様々な音に気付きにくくなります。熱中症予防のためにもエアコンは必要ですが、運転者は自分だけではなく同乗者の命も預かっていることを忘れてはいけません。今すぐできる対策として、急ブレーキ、急停車、急発進、急加速、急ハンドル、急な車線変更など、「急」を回避する運転を心掛けてみましょう。防げる事故は間違いなく増えるはずです！



事故なく笑顔で
帰宅しましょう！

今月の行事食



土用の丑の日

- うなぎの蒲焼
- 田舎煮
- 白和え
- お吸い物
- フルーツ

夏の思い出

施設長 尼崎

夏の高校野球の真っ最中ですね。私も山口の田舎で軟式野球ではありますが、中学高校と野球にいそみしました。当時は猛暑日という日は無かったように思いますが、真夏日の中、打って・走って・守って。と汗を流した思い出が蘇ります。夏場のランニングは必須で、ランニング道中のお寺にある井戸水が冷えていて、美味しかったことを思い出します。ただ、そのお寺も、私同様、数十年の歳月が過ぎると井戸も枯れてきたのか、水は生ぬるく、透き通っていた水は少し青みがかかった色になっています。時の流れは早く、色々な事が変わっているのが現実ですが、ただ、それでも故郷の思い出はいつも静かに見守ってくれている気がします。



三つの「愛」を大切に…

たすけ愛

ささえ愛

ふれ愛

社会福祉法人かきつばた福祉会

特別養護老人ホーム **へさか福寿苑**

〒732-0014

広島市東区戸坂大上1丁目5番1-8号

TEL : 082-220-2110 FAX : 082-220-2128



HESAKA_FUKUZYUEN

