

# 船橋ケアセンター 広報紙

2025年7月1日発行

# 「笑顔」

## 今週のニュース

7月といえば、七夕ですね 😊  
 毎年恒例で、施設内に七夕飾りを行い、ご利用者さまや職員が短冊に願いを込め、飾り付けを行いました。  
 今年は、例年よりも短冊がたくさん飾られています！  
 また、施設内は夏をイメージした装飾に変更しましたので、ご来所された際には、是非ご覧下さい。



相談室から  
☆おすすめ情報☆



## 美活始めませんか？

毎月、理容師と美容師が  
当施設に訪問で来ています！  
定期的に利用して身だしなみを  
整えてみませんか？

なんと通所の方も対象です！

○毎月第2月曜日○  
ご利用日でない日も  
追加利用が可能で「ハビ」も  
受けることができます。

お気軽にお問い合わせください。

さっぱりして夏を乗り越えましょう！！

6月12日にベトナム人  
技能実習生が2名  
入職しました。  
それぞれ2階と3階に  
配属されています。

トウエン

チュン



どうぞよろしく  
お願いいたします！

# 高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



## 部屋の中でも注意が必要です エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

### エアコンを上手に使いましょう

体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

### すだれやカーテンを 活用し直射日光を遮る

### 温度・暑さ指数 を確認する



### 換気をして屋外の 涼しい空気を入れる

### 扇風機や換気扇 を併用する

長時間、風が体に  
直接あたらないように  
注意しましょう



### 窓とドアなど 2カ所を開ける

## 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!



近距離で  
(2m以内を目安)  
会話をする時は、  
マスクの着用を

マスクをしないと  
熱中症になりそう...



マスク着用時は

- 激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

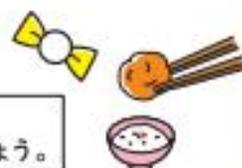
## のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり  
**1.2L(1.2リットル)**を  
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は  
塩分も忘れずに



※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。