

広報

老友荘

春夏号

2019/令和元年



社会福祉法人
楽老会

特集①

「菖蒲見学」 & グルメツアー

特集②

女の都小学校 交流会

特集③

令和初「老友荘夏祭り」

特集①

菖蒲 見学

6月4日
大村公園へ
行ってきました！

日本桜の名所百選にも
選ばれている大村公園です。
170種類、約30万本の菖蒲が
見事に花を咲かせていました!!



グルメ ツアー

おおむら夢ファーム
シユシユ
ぶどう畑のれすとらん

大村産や長崎産の食材を使用した
ランチバイキングとショッピングを
楽しむことができました。



特集②

女の都小学校 交流会

毎年恒例となっている女の都小学校4年生との交流会が7月5日老友荘にて開催されました。児童からの合唄のプレゼントやグループに分かれて、手品・トランプ、折り紙など交流を楽しみました。



特集③

令和元年 老友荘夏祭り

今年も恒例の夏祭りを開催いたしました。今年も室内での開催となりましたが、大勢の方にご参加いただきました。



熱中症の予防のために

熱中症は

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては、死亡することもあります。

こまめに水分補給する

室内でも、外出時でも、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう！大量に発汗する状況では、経口補水液など、塩分なども含んで補給しましょう。



暑さを避ける

室内では...

- 扇風機やエアコンで温度調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認



外出時には...

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日には、日中の外出を出来るだけ控える



からだの蓄熱を避けるために

- 通気性の良い、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、水、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

- エアコンがついている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

体を冷やす

- 衣服をゆるめ、からだを冷やす。
(特に首回り、脇の下、足の付け根など)

水分補給

- 水分・塩分、経口補水液※などを補給する。
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

熱中症の主な症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

編集後記

お待たせいたしました！令和初の老友荘便りの発行となりました。春から夏にかけての入居者の皆様の生活や笑顔の一コマをお届けさせていただきます。書面でのご挨拶となりますが、7月より副施設長を兼任することになりました看護師の出口です。慣れない業務も多く、日々勉強の毎日です。これからも職員一同、皆様の笑顔と元気を支えられる老友荘として成長できるよう頑張っています。

