

# 地域密着型 ティ女の都 女の都だより9月号

## ～さわやかな季節の幕開け～

【屋内での熱中症にも要注意】

日中の暑さはまだ続いておりますが、朝方はずいぶん涼しくなってきました。残りの暑さも今一旬の辛抱です。お身体には十分気を付けてください。

9月は敬老の日です。日頃からの皆様への感謝の気持ちを込めて、いつも以上にお食事にこだわり、美味しい料理をご準備させていただきます。さらに、来月10月はデイサービス女の都開設25周年となっております。利用者様が楽しめる行事を計画しております。お楽しみに。



午前中の涼しいうちに近所へお散歩や、お花摘み等を行い、午後からは生活機能向上促進も兼ね、利用者様が洗濯物を干したり、環境整備を実施したりと、皆さんがそれぞれの時間を過ごされていました。



昭和14年9月10日  
島内健次郎様



夫婦元気で過ごしたい。いつまでも妻と一緒に居たいです。



大正15年9月6日  
野田ヤエ子様

他に欲しいものはなにもないのでいつまでも元気で過ごしたいですね。

昭和5年9月21日  
杉本サツエ様



ドライブが好きでドライブを楽しみたい。



9月生まれの方

### ～夏バテチェックリスト～

この時期に夏バテになってしまう人が多いと言われます。以下の症状が3つ以上当てはまる場合、夏バテの疑いがあるそうです。一度確認してみてください。

- 全身がだるい・疲労感がある
- 食欲がない・胃もたれがする
- 便秘・下痢である
- めまいがする
- 頭痛がする
- 熱がある



夏バテの悪化は熱中症になる事もあります。規則正しい生活を心がけましょう。