



## 夏の体調管理にご注意ください

道端の紫陽花がきれいに色をつける季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？まだ六月だというのに真夏のような暑さが続き、すでに夏日を超越する日も出てきていますね。今後は梅雨入りで湿度も上がり、ますます体調管理が難しくなってきます。

実は、梅雨の時期はとても体調を崩しやすい時期です。普段の生活の中で気を付けるポイントをまとめてみました。夏に向けて体調を崩さないように、しっかりと予防していきましょう。

### 新型コロナウイルス感染を防ぎましょう！

風邪症状があるときは  
無理をせず休みましょう

- ① こまめに手洗い、手指消毒
- ② マスクを正しく使い、会話時は外さない
- ③ 密になる場所を避ける

### 熱中症を防ぎましょう！

室温 28度 湿度 70%  
を超える時は注意しましょう

- ① こまめな水分補給
- ② エアコン・扇風機の活用
- ③ 涼しい服装
- ④ 体調の悪いときは無理をしない

### 食中毒を防ぎましょう！

食中毒等を防ぐには 3原則があります

#### ウイルス等を

- ① つけない（手洗い・清潔な調理器具の使用）
- ② ふやさない（常温で保存しない・早めに食べる）
- ③ やっつける（十分な加熱処理）

## 新しい職員が入りました



出身は九州の熊本です。結婚後は夫の転勤に同行し、大阪・福井経由で20年程前から東京に住んでいます。デイサービスの勤務は数年ぶりですので、ご指導よろしくお願ひします。

機能訓練課  
後藤典子看護師

## 今月のカレンダー

今月のカレンダーは、書道の作品を貼り付けています。季節の言葉などから好きなものを選んで、書きました。

見本は、書道の得意なご利用者が書いてくださいました。皆さん、味のある良い作品ができましたね。



## 高次脳機能障害グループの皆さんが 北斎美術館へ外出しました

4月27日に高次脳機能障害グループ訓練で、北斎美術館に行きました。

美術館の外で集合写真を撮った後、個々に常設展と「隅田川兩岸景色図巻（複製画）と北斎漫画」、企画展「北斎花らんまん」を見学しました。『絵がきれいで良かった。久しぶりに美術館に行けて良かった。』とメンバーより感想をいただきました。



## 屋上散歩を楽しんでいます



5月の気持ちの良い陽気に誘われて、屋上散歩に行ってきました。

センターの屋上では3階のはばたき福祉園の皆さんが、イチゴや野菜を栽培している他、ハーブや花も育てています。スカイツリーを眺めながら、実ったイチゴや花を見て楽しみました。



## 今年もこうめ保育園交流会を続けます

ありがとうございます。すごく上手にできていますね。Good!



5月のカレンダーです。どうぞ。



こうめ保育園との交流会は、新型コロナウイルス感染症予防をしながら、今年も続きます。4月は、カレンダーの交換をしました。今後はデイルームで短時間の交流を予定しています。

## 半日型デイサービス時間変更

令和4年7月から半日型デイサービスの時間を変更します。サービス提供体制の変更により、ご不便をおかけすることになり、大変申し訳ありません。詳しくは担当からご説明させていただきます。

問い合わせ先 ☎03-5608-3712  
居木井・押野・佐藤・西野

<編集後記>先日、テレビで、ベートーベンの第九を指揮者がいないオーケストラと合唱で演奏する、なかなか見ごたえのある番組を見ました。指揮者がいないということは、人に決められた演奏方法や表現の幅ではなく、自分たちで、音や表現を合わせていくことが必要となります。それを本番直前まで何度も繰り返し、よりよいものを突き詰めていくプロの姿勢を見ました。こだわっている違いをお互い感じ取りながらも、尊重しあい自律して動くというところが、仕事の仕方に似ていると思いました。（編集長 RT）