

## 熱中症対策



暑くなつてこれからの季節、熱中症には気を付けたいですね。

熱中症の予防には、無理をしない、適度に休憩をする、汗をかいたままにしない、帽子をかぶる、黒い服は避ける、そして何より水分補給を心がけることが大事です。軽い脱水症状のときは喉の渇きを感じないことが多いです。のどが渇く前に定期的に水分補給をする必要があります。また、スポーツドリンクで塩分の補給をするのも良いとされています。

また、熱中症の症状としては、めまいや立ちくらみ、手足がつつたり、しびれを感じたり、吐き気、頭痛、からだかもという人がいたらまずは涼しいところに移動してあげ、体を冷やしてあげてください。水分が飲めるようであれば水分補給をします。あからさまに応答がおかしかったり意識がない場合はすぐに救急車を呼ぶことも大事です。暑い季節になってきましたが、少し心がけて夏を乗り越えましょう。

## 七夕

7月7日は七夕です☆

デイケアでは笹を使って七夕の飾りを作りましたーメンパーやスタッフそれぞれが短冊に願いを込めています。



みんなの願いが届きますように…

## 復活します！

### 木曜デイケア

一時休業していた木曜のデイケアを再開します。午前・午後だけの利用はもちろんOK！丸一日を通しての利用もできます。午前は今まで通り再就労プログラム。午後は『チャレンジプロジェクト』と称して、いろいろな作業をしたり、計画を立て、1日かけてお出かけをしたり様々なことにチャレンジできるプログラムを用意しております。

興味のあるかたは医師またはスタッフに声をかけてください♪

## とまとにっき

### 6月7日(火)

デイケアの皆でトマトの苗を植えました。土から入れ替えて支柱もしました。

### 6月9日(木)

小さな黄色い花が咲いています。

### 6月17日(金)

小さな緑色の実がなっています。

### 6月20日(金)

もっと大きくなあれと願いを込めて肥料をあげました。

デイケアのメンバー皆で毎日水をあげて世話をしています。スタッフも毎日成長を楽しみにし癒されています♪  
4階の階段踊り場にて元気に成長中なのでぜひ皆さんも見てください！ただし、いくらおいしそうでも食べないでくださいね(笑)



## ぷちぷらす今月のピックアップ☆

### 臨床美術 7月1日(金)PM・20日(水)AM

毎月大人気の臨床美術。今月は小さいお野菜を色鉛筆で描きます。絵が苦手な方でも講師の先生が丁寧に教えてくださいます。なお、予約制ですので参加のされたい方はスタッフに声をかけてくださいね。すぐに定員になってしまうのでお早め。

### カラオケ/創作活動

7月11日(月)PM・22日(金)PM・29日(金)AM

これまた大人気のカラオケ/創作活動。希望者だけで近くのカラオケBOXに出かけ、順番に好きな歌を歌います。創作活動では、塗り絵やミサンガ作り、ニードルフェルト作成など自由に過ごすことができます。カラオケには自費がかかりますのでご用意ください。

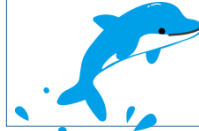
### クイズ大会 7月8日(金)AM

自慢のクイズを持ち寄ってクイズ大会が行われます。我こそはクイズ王だ！という方はぜひご参加ください。



### 100均グッズでキャンドル作り♪

みんなでキャンドルを作りました。なんとこれ、材料すべて100均のものなんです!!涼しげなキャンドルができました♪  
家でも簡単にできるのでぜひとも試してみてください。



## 関連事業所

放課後等デイサービス「サポいちえ」を今年2月から始めました。個別療育、グループ療育、学校にいけない子のグループ等様々なお子さまのニーズに合わせて利用していただけます。相談支援事業所も併設していますので福祉サービス等の利用を考えられている方はご相談ください。また、6月より有希クリニックの心理士による自費のカウンセリングルームが開設されました。興味のあるかたはスタッフにお尋ねください。

## 夏休みのお知らせ

### 【8月の変更点】

- 8月6日(土) 臨時診療
- 8月8日(月) 通常通り
- 8月9日(火) 代診
- ※鬼頭Dr.の診察はありません
- 8月11日(木・祝) 休診
- 8月12日(金) 通常通り
- 8月13日(土)

8月15日(月) お盆休み

### 【9月の変更点】

- 9月16日(金) 午後休診
- 9月20日(火) 代診
- ※鬼頭Dr.の診察はありません

予約の際はご注意ください。