

地域密着型介護福祉施設 越路さくら  
さくらだより

令和5年7月号 (第39号)

発行/地域密着型特別養護老人ホーム越路さくら  
越路さくら認知症対応型デイサービスセンター  
越路さくら在宅介護支援センター

発行責任者/施設長 村田 治彦  
黒部市荻生7120番2 ☎ (0765) 32-4811  
ファックス (0765) 32-5612

発行日/令和5年7月1日

ホームページ <http://koshijisakura.e-294.net/>

地域密着型特別養護老人ホーム越路さくら

お花見



満開でキレイやわ〜



立派な桜が今年も咲きました

桜満開・笑顔も満開😊





# お誕生日会



おめでとう ございます！ 職員みんな、ありがとう😊

このほいと一緒に記念撮影！

でかい魚やね



## 5月・6月・7月の誕生者

- 5月：四十物 美恵子さん（90歳） 大谷 さつ子さん（86歳）  
6月：米田 玲子さん（94歳）  
7月：田中 みどりさん（96歳） 寺嶋 禮子さん（82歳）



## 緑寿会理事長交代のお知らせ

令和5年6月29日 理事長交代（前任）松原 宗一（後任）漆間 中郎  
次号さくらだよりにて新理事長がご挨拶申し上げます。

寄付・寄贈ありがとうございました  
松木 隆子（敬称略）





# 越路さくら認知症対応型デイサービスセンター



## お花見ドライブ



今年は天候が良く気温も高かったこともあり、例年より早めのお花見ドライブとなりました。暖かい日差しの中「きれいやね〜」「昔ならよくここまで桜を見に来てたけど、久しぶりに来れたから良かったわ〜」と会話も弾んでいました。



## 手作りおやつ



### ココアフレンチトースト

さつまいもと片栗粉で  
作るポーロ



炊飯器で作るヨーグルトケーキは出来上がりもとてもフワフワで、ヨーグルトの酸味もないため皆さん食べやすい、と大好評でした。ココアフレンチトーストはフレンチトーストを作る卵液にココアを入れ、しっとりと焼き上げました。さつまいもポーロの材料はふかしたさつまいも、片栗粉、水の3つだけという手軽さでしたが、とても食べやすい、と皆さん喜んでおられました。



# 作品作り



あじさいの装飾



七夕飾り作り

## 越路さくら在宅介護支援センター

今回は、熱中症予防についてお話します。

私達の体は、血管を広げて外気に体内の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、気温が高いと体内の熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。又、周りの温度に体に対応することができず、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いなどで熱中症は起こります。

特に高齢者は、暑さを感じにくい上に体温調節機能の大きな役割を果たしている発汗と血液循環が低下し、暑さに対する抵抗力も少なくなっています。又、喉の渇きを強く感じない為、水分不足になりがちで、気づかないうちに熱中症をおこしてしまう場合もあります。

では、熱中症を予防するには？

- (1) 外出は暑い時間帯を避け、日傘や帽子を活用して暑さを避けましょう。
- (2) 喉が渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。(目安は1日あたり1.2L)
- (3) 日頃から体温測定や健康チェックをして健康管理をしましょう。
- (4) 暑くなり始めの時期から、適度に運動を行い暑さに備えた体づくりをしましょう。

熱中症は予防が大事です。屋内でも注意が必要です。冷房を上手に使いながら、適度な運動で暑さを乗り切っていきましょう。

越路さくら在宅介護支援センター

電話 0765-32-5138

担当：長谷川、能登、竹倉、中瀬、下代

