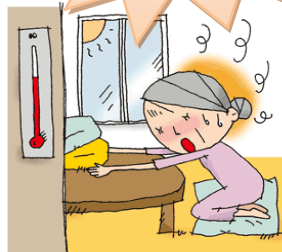


藤崎町社協 VOL. 15

デイサービスだより

熱中症に注意！



だんだん蒸し暑い日が多くなってきました。これからの季節は「**熱中症**」に要注意です！！窓を開け、風通しをよくしたり、クーラーや扇風機を使用して暑さを我慢しないようにして下さい。
また、水分はこまめに摂るようにして下さい。
しっかりと「**食べ**」「**飲み**」「**寝る**」で、この夏も元気にお過ごし下さい。

買い物会（6月9日～6月22日）



イオン藤崎店で夏服や、お菓子、お惣菜など、思い思いの品を買って求めたり、軽食コーナーでソフトクリームやクレープを食べたりして、楽しい時間をゆっくり過ごして来ました。



デイサービス農園

今年は春から天候に恵まれ、野菜がぐんぐん育っています。利用者の皆さんも畑作業に精が出て、6月末にはトマトやナスに支柱を立てたり、7月に入りジャガイモに盛り土をしたりと丹精込めてお世話をしています。七夕の日にはナスが初収穫となり、しょうが醤油で漬物を作りお昼ご飯に皆さんで頂きました。「やわらかくてとても美味しかった」と大好評でした。



トマト★お日様いっぱい浴びて大きくなれよ～！
はやぐ大きくなれよ～！

健康たより

『自律神経の乱れ』の続きのお話です。**日中や活動時に働く神経(交感神経)**と**夜間やリラックス時に働く神経(副交感神経)**があります。ふたつの神経は体温・発汗の調整、呼吸、循環、代謝等に働きます。寒暖差が激しいと頻繁な体温・発汗の調節が余儀なくされ、ふたつの神経のバランスが崩れる「**自律神経の乱れ**」となり、だるい、頭が重いなど体調不良になる方も多いようです。