



「元気に夏を乗り切るために」

1. 「喉の渇き」は、体からの“SOS”ではない？

ご高齢になると「喉が渇いた」というセンサーが少しずつお休みしてしまいます。「喉が渇いたから飲む」のではなく「時間が来たから飲む」という習慣が、夏を乗り切る一番の秘訣です。

・コップ1杯の魔法

起床時、お食事の前後、入浴の前など、生活の節目で「お守り」のように1杯の水分を摂りましょう。

・お茶だけじゃない

水分補給が苦手な方は、ゼリーやスイカ、みずみずしい夏野菜など、食事からも水分を摂る工夫を。

2. 「もったいない」を「安心」に変えて

「昔はエアコンなんてなかった」「電気代がもったいない」と考えず、今の夏は昔とは暑さの質が違います。

・エアコンは「命の守り神」

28度を目安に、お部屋を涼しく保ちましょう。

・夜こそ大切

寝ている間も体からは水分が失われています。夜間のエアコン使用をためらわないでください。私たちが施設で皆さんの体調を見守るように、ご自宅でもエアコンが皆さんを見守ってくれます。

3. こんな変化に「おや？」と思ったら

- ・いつもより元気がない、ぼーっとしている
- ・手がカサカサして、つまみ上げると戻りが遅い
- ・トイレの回数が減っている（尿の色が濃い）

環境省や厚生労働省ホームページに熱中症の色々な情報があります。下記の熱中症予防カード等は分かりやすく日頃より携帯しやすいため、お財布やバッグ等に入れてご利用してみるのも良いかと思います。



熱中症予防カードの一例
(熱中症予防情報サイトより)

今年も皆さまと笑顔で夏を過ごせるよう、職員一同、心を込めてサポートさせていただきます。

フィオーレ久里浜 看護部部長
野田 尚子

お願い・お知らせ



- ①介護保険負担割合証
- ②後期高齢者医療被保険者証
- ③介護保険負担限度額認定証（別途ご家族様の手続きが必要です）

上記の保険書類は有効期限が7月末日で満了となっております。
早めに施設の方へご持参いただきますようお願いいたします。



11日(土)
ドライヘッドスパ

25日(土)
工作レク：扇子作り

ソフトクリームレク

2F
6日(月)

3F
13日(月)

テイ
8日(水)
11日(土)

19日
(日)

八幡町内会(八雲祭)神輿来設



7日(火)
行事食
「七夕」



24日(金)
土用の丑の日
「うなぎ」



26日(日)
誕生日会



27日(月)
郷土館東・楠木果
「郷土に恋して」

スイカ割り
レク



7月作品



2026年8月行事予定

3日(月)・17日(月) 音楽ボランティア

6日(木) 行事食「暑気払い」

26日(水) 防災訓練

27日(木)～29日(土) 夏祭り(デイケア)

30日(日) 誕生日会

31日(月) 郷土館東「めるへんかまくら」

皆様からの短歌等お待ちしております。

花だより」編集部

裏山で
蝉がジージージと
俺を呼ぶ

K Y O

裏山の
暑さに負けぬ
蝉時雨

K Y O

俳句・短歌・川柳・詩の会