

## ご利用者様・ご家族様

7月8日(月)・9日(火)は『石川デイ夏祭り』を実施いたします。つきましては原則入浴サービスを中止とさせていただきますので皆様方には大変ご迷惑をおかけしますがご理解、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

(原則以外：ご家庭での入浴が困難な重度の方は、8日又は9日のいずれかで対応させていただきます)

ご不明な点は生活相談員までお問い合わせください。

センター長 本館秀樹

### 要注意!! 熱中症

=気温28度以上から31度で  
熱中症嚴重警戒基準です=



高齢者の方は水分量、発汗作用、体感温度が鈍くなってきますので熱中症リスクが高まります。耳にタコができると思いますが、Pointをおさらいしましょう。

1. 電気代は気にせずエアコン・扇風機等をこまめに使用し休息をとりましょう
2. アイテムの使用 コンパクト扇風機・冷感スプレー  
ネッククール等
3. 塩分の補給 タブレット・塩分飲料・梅干し等
4. 気温が28度以上の時は外出を控え、外出する場合は日よけ対策や熱のこもらない服装を
5. 栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう
6. 室温を整えぐっすり睡眠をとること



こまめな水分補給を!

頭痛・吐気・嘔吐等の症状は  
病院搬送必須です!

八王子市高齢者在宅サービスセンター石川

ぷちはーと制作委員会

かわら版

# ぷちはーと

2024年

7月




今年は梅雨入りも遅く猛暑の予想です。それでも紫陽花はあちらこちらで咲き誇っているのをみて「あ～去年は鎌倉の紫陽花寺(明月院)を散策していたな～」と、ふと思いました。

原稿は7月。7月はみなさんも知っている風物詩が目白押しですね。七夕・海開き・土用の丑の日・祇園祭・花火大会等々。(原稿が足りないので)少しだけお話しします。夏に生まれた風物詩で日陰と風通しの「すだれ」、庭先や道に水を撒く「打ち水」、風が吹いていることを知らせる「風鈴」、部屋を涼しげにする「金魚鉢」、夕涼みの「浴衣」日本の夏ですね。



motoは鴨川の川床がBEST!

「閑さや岩にしみいる蟬の声」

はたまた「夏草や兵どもが夢の跡」

どちらも奥深いですね。



moto &  
相棒 komugi



今回のmotoさんはなんだかおもしろいですね。昨年の鎌倉の思い出にひたっているのかしら? 私にも子供のころのあじさいの思い出があります…