

第35号

めぐみだより

平成28年7月1日発行

社会福祉法人 福祉の森

- ・特別養護老人ホーム 恵の海
- ・ショートステイ事業
- ・デイ・サービス事業
- ・恵の海地域相談センター
- ・めぐみのうみ居宅介護支援事業所
- ・ケアハウス

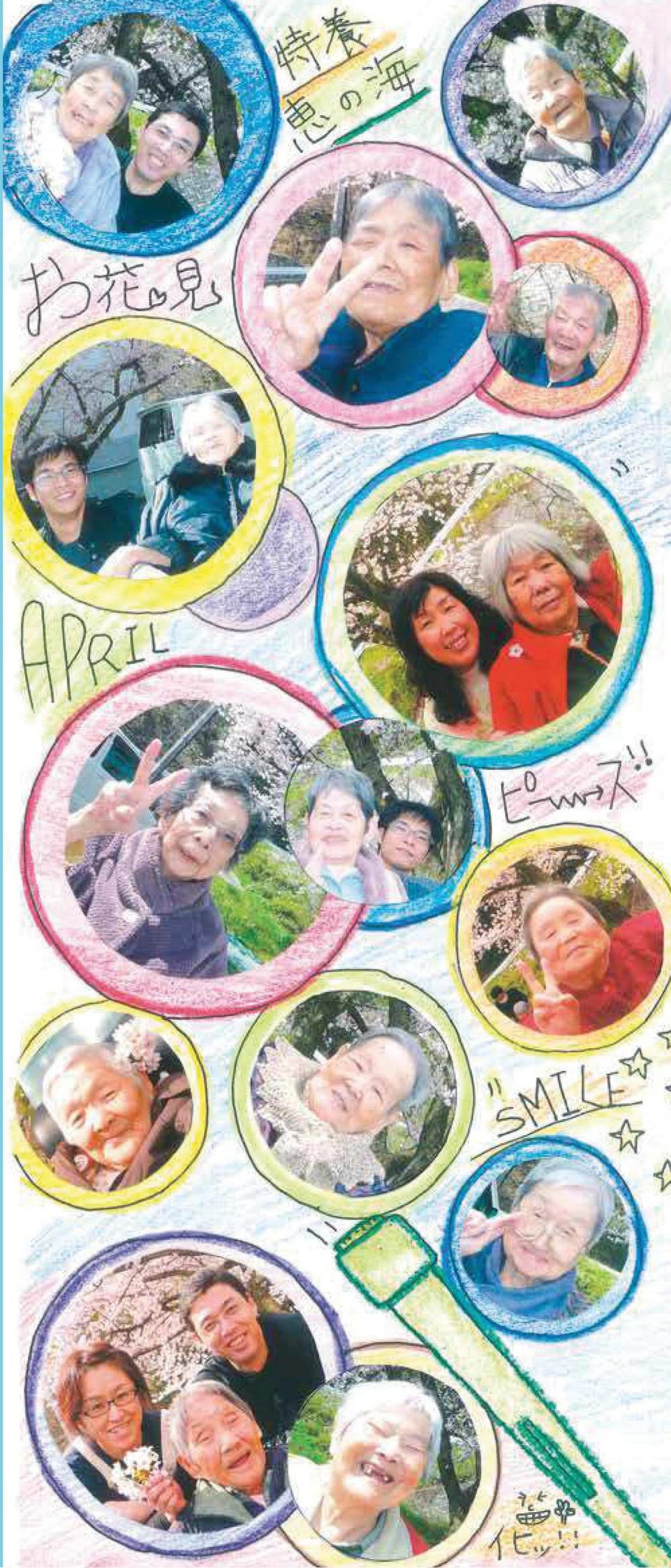
〒737-2603 広島県呉市川尻町西6丁目10-1
TEL(0823)87-0280 FAX(0823)87-0282

お花見会

みなさんいい笑顔ですね♥

☆本日のこんだて☆

京舞流 本 傳 秀 芸 燐 会



恵の海
デイサービス

下蒲刈たいこ保存会



満開の桜の木の下で
まだまだ皆様、
男盛り花盛り



入居者様の
作品展



めぐみのうみ居宅介護支援事業所より

～介護ストレス解消法～

家族にできるだけ長く、元気でいて欲しいと願うからこそ、
病気の進行を目の当たりにする介護は大変な仕事です。
つらさを抱え込まず、ご自分に合ったはけ口を作りましょう。



①運動や活動で発散

声を出す、歌う、踊る、ウォーキング、スポーツ

②リラックス、リフレッシュ

入浴、睡眠、音楽を聞く、自分の時間を作る

③コミュニケーション

話をする、思いを吐き出す、グチを聞いてもらう

④介護保険等の利用

しんどい時は遠慮なくサービスを利用しましょう

在宅介護のご相談はお気軽に！

めぐみのうみ居宅介護支援事業所 電話0823-87-0285

医務だより



— 热中症 — asahi.com(朝日新聞社)より

- 熱中症を
予防するには
- ◎こまめに水分を取る
 - ◎日傘や帽子で日差しを避ける
 - ◎木陰や建物の中を歩く
 - ◎扇子やうちわで風を送る
 - ◎通気性、吸湿性がよく、襟元、袖口の開いた服を着る
 - ◎スポーツや野外の作業は涼しい時間帯に
 - ◎活動中でも症状を我慢しない
 - ◎湿度計付き温度計を置き、室内を気温28度、湿度60%以下に保つ
 - ◎扇風機やエアコンで室温を下げる
 - ◎睡眠を十分取り、朝食を抜かない

熱中症の症状

軽症	・立ちくらみ	・こむら返り	・大量の汗をかく
中等度	・頭痛	・吐き気、嘔吐	・体がだるい
重症	・まっすぐ歩けない	・けいれん	・体が熱い ・呼びかけに返事がおかしい



めぐみだより実行委員会
松林・谷口・初島・石田・檀上・高橋
新田・柳原・能田・堀井・宮野前

次回発行日 平成29年1月1日

*個人情報の掲載については、
ご本人の承諾を得ています。



【ご慰問】
松尾 貴臣 様
さくら 様
下蒲刈太鼓保存会 様
本條流秀芸鶯社中 様
オンブズマン 様
たんぽぽコーラス 様



【ご寄付】
前田 幸治 様

平成27年12月
平成28年6月受付

感謝

