

第二姫路・勝原ホームだより



【夏祭り（もみじ）】

初秋を迎え、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

7月末まで続いた梅雨の長雨から一転して、体温を越える猛暑が続き、残暑も厳しく、熱中症や脱水症が案じられています。引き続きコロナウイルスにも気を遣いつつ、マスクを臨機応変に外すことも推奨されている中、いかがお過ごしでしょうか。

世間では花火大会や盆踊りなど夏のイベントがことごとく中止となり、違う意味で「特別な夏」となりました。外出の自粛や面会制限を継続していることで、利用者、並びに家族の皆様には、ご不便とご心配をおかけしておりますが、一定の目途がつくまでご協力をお願いいたします。

●9月の予定

- 3日（木） 避難訓練
- 8日（火） ホットプレート調理（さくら）
- 9日（水） ホットプレート調理（あやめ、もみじ）
- 14日（月） 散髪
- 21日（月） 寿会



9月生まれの方



・長井さん おめでとうございます

米寿の方

・高橋さん おめでとうございます

● 8月の思い出



【お菓子作り（もみじ）】



【お菓子作り（あやめ）】



【かき氷作り（さくら）】



【脳トレ（もみじ）】

外出自粛生活を余儀なくされている中、気分転換として、浴衣を着て、ヨーヨー釣りやかき氷作りなど夏祭りを催しました。「若い頃、縁日に出かけて、楽しんだことを思い出したわ」と明るい表情で話されていました。

また、室内でもできるイベントとして、プリンアラモードなどお菓子作りもしました。手作りのお菓子は、さぞかし美味しかったことと思います。



【ホットプレート調理（さくら）】



【夏祭り（さくら）】



【夏祭り（もみじ）】



【夏祭り（あやめ）】

後書コラム

お盆が終わっても猛暑が続き、8月17日には、浜松市で国内観測史上最高気温に並ぶ41.1℃が観測され「命に関わる危険な暑さ！」です。コロナ禍で外出を控え、室内で過ごす時間が増している中、熱中症と脱水症には要注意です。都市部を中心に熱中症で救急搬送される方も多く、「医療機関に多大な負荷をかける夏」となりました。まさに令和2年の夏は“with コロナとwith 熱中症の夏”とも言えます。

熱中症は、日差しの強い日中だけでなく、就寝時にも注意が必要です。日中、留守にし、締め切った環境では、熱しられた外壁や屋根、窓から室内に熱が籠り、エアコンを使っても室温が下がるまで時間がかかる場合もあります。また、寝汗でコップ1杯の水分を失うとも言われています。エアコンとサーキュレーターや扇風機を併用するなど空気の循環と換気に気をつけてください。あわせて、就寝前には水や麦茶など水分を摂ってから休むように心がけてください。朝、晩に涼しい風が吹きかけていますが、皆様、ご自愛ください。