

日の出デイサービスセンター便り

社会福祉法人
東京蒼生会

2026年 8 月号

暑中お見舞い申し上げます。

夏本番となりました、皆様いかがお過ごしでしょうか。
日の出では職員一同、皆様の体調管理に気を配りながら
支援して参ります。今月も元気に楽しく過ごしましょう。



7月の活動

日の出農園



あじさいの湯



浴室の看板を
書いて頂きました！

！野菜がたくさん採れました！



なすのトマト煮にして提供しました

7月の郷土料理～滋賀県

- ▶ ごはん
- ▶ すまし汁
- ▶ 高島とんちゃん焼き
- ▶ 煮やっこ
- ▶ くるみごぼう



季節限定メニュー ～七 夕～

- ▶ ごはん
- ▶ そうめん汁
- ▶ 鶏肉の梅マヨ焼き
- ▶ 冬瓜の薄くず煮
- ▶ 胡麻豆腐 ▶ 水まんじゅう

日の出 健康マメ知識コーナー

室内熱中症について

7月には大暑を迎えました。今年は酷暑という用語も発表され、毎年夏が厳しくなっています。熱中症による死亡者の約90%以上が65歳以上の高齢者です。

また、死亡場所として50～60%が自宅屋内となっており、独居高齢者がエアコンをつけない自宅屋内で気付かれないまま重症化するパターンが最多となっております。

熱中症対策として以下の点を十分気を付けてゆきましょう。

- ・喉が渇かなくても、1～1.5時間おきに水分を飲む習慣をつける。
- ・起床直後、就寝前に必ずコップ1杯の水を飲む。
- ・普段目に付くところに温度計を置き、室温を確認。28℃を超えたらエアコンをつける。
- ・体重を毎朝計測する習慣をつける。前日より0.5kg以上減少した場合は脱水が進んでいる可能性があるため、水分を積極的に摂るようにする。
- ・利尿剤・降圧薬など服用中の場合は、主治医に夏季の水分補給量・熱中症リスクについて事前に相談しておく。

★以下の標語も覚えておきましょう★



ひ・・・ひとまず飲もう、お茶一杯
の・・・のんびりしよう、クーラーつけて
で・・・できれば外出控えよう



センターよりお知らせ

- 新しい介護保険負担割合証のご提出がまだの方は、お持ちください。
新しい介護保険負担割合証が7月頃届きます。
まだセンターに提出されていない方は、来所時にお持ちください。
- マスクの着用が任意となります。令和7年6月より職場の熱中症対策が義務化され、それに伴いご利用者様職員共に、マスクの着用は原則任意とさせていただきますので、宜しくお願い申し上げます。
- 館内エアコン使用中の為、厚めの上着の持参をお願い致します。



足立区日の出デイサービスセンター
TEL 03-3870-1121

