

今年は格別ですね。皆様、お変わりはありませんでしょうか。
富士見台特養でも、クーラーを使用する季節となりました。

先月は、コロナ感染症拡大の影響で中止していた「ホーム喫茶」をついに再開
することができました。ただし、まだまだ感染情報を耳にする近頃です。皆様
におきまして、体調など崩されないようご自愛くださいませ。

🌸 医務からのお知らせ 🌸

「水分補給と脱水予防」水分補給は大切

一日に体から失われる水分は、尿が500ml、便が100ml。呼気・汗が800~1000ml。それを補うためには、飲み物や食べ物から同じだけの水分を摂り入れなければなりません。

体格や食事内容にもよりますが、食べ物に含まれている水分を除き、飲み物から最低でも1日1,200ml程度の水分を摂ることが推奨されています。

加齢に伴い体重が減ると、蓄えられる水分量も減ってしまいます。特に血液、尿、汗の量が減ることは、脱水になり健康状態に影響を及ぼします。

ご高齢の方は水分不足に陥りがちなので注意が必要です。
しっかり水分補給をして、夏を乗り切りましょう！！



★施設からのお知らせ★

7/24 (水) 「ソフトクリームパーティー」を開催します。

7/28 (日) 家族懇談会を開催します。

同日15:00から、3階フロアで「ファッションショー」
イベントを開催します！！(2階フロアは秋に開催予定)



☆利用者様への差し入れ（嗜好食品）に関するお願い☆

暑さが厳しい時期になりました。

食中毒予防のためにも、差し入れは傷みやすいものを避け、個包装で賞味期限が表記されたもの、普段の食事形態に合ったものにしていただきますよう、お願いします。



今月のリレーエッセイは「石川 歩」さんです。



初めまして！！

4月からこちらのホームで介護士として勤めています。

3月までは大学で社会福祉学部を専攻していました。

介護については未経験ですが精一杯頑張っていきたいと思っています。

趣味はサッカーをすることです。チームで支え合い、乗り越えていく事はこの仕事でも求められると考えています。

持ち前の体力と行動力を活かして皆様が快適に過ごして頂けるよう精一杯頑張っていきます。宜しくお願い致します！！



次のバドンは井野有紗さんにパスします！