

# いなほの里だより

## 9月の行事

- ・お誕生会
- ・秋祭り
- 見学ドライブ
- ・おやつ
- クッキング



「今月の花  
ひまわり」

## カメラスケッチ



△遠足で、秋田市のトピコに行ってきました♪



△結婚式場みたいな所でランチです☆

▷檜山の納豆まつりを  
見学！感動しました！！



◀スイカ割りをしました☆  
残念！ちよと外れちゃった。



◀今日はアジサイ湯！  
このまま花持って、か  
あさんさけるがな〜♥



▷納涼祭に、小林洋子様  
ご一行が来所されました♪



## 熱中症について



年配の方は、特に熱中症への注意が必要です。体中の水分量が低く、老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とするため、脱水状態に陥りやすいからです。加えて、暑さやのどの渇きを感じにくくなり、体が出す危険信号に気づきづらいのです。

また暑い時は、体温調節機能が低下しているため、体に熱がたまりやすくなり、循環系への負担が大きくなります。年配の方は、「周りに迷惑を掛けたくない」「体が冷えるのが嫌」「夏は暑いもんだ。多少は我慢。」など、ついつい無理をしがちです。しかし真夏日や熱帯夜の増加など、以前より夏は暑くなっています。熱中症患者のおよそ半数が高齢者（65歳以上）であり、日中の炎天下だけではなく、熱中症は室内や夜でも多く発生しています。

ご自身はもとより、家族や周りにいる人たちも、暑ければいつでも起こる危険があると思って、水分補給など熱中症対策に日頃から心がけましょう。

## 福祉用具販売

福祉介護課では、福祉用具のレンタルや販売も行っております。

足についてのお悩みは、人それぞれ・・・、お悩みに合わせての靴選びがたいせつです！

足がむくんで大変・・・。  
室内サンダルでつまづい  
ちゃった。

そんなお悩みを  
解決！



### 施設用サンダル



フラワーマジック  
幅広ベルトが足を  
優しく包み、つま  
先も柔らか☆



エコカジュアル  
着脱ラクラク！  
ざっくりニットで  
爽やかに！

### 室内用サンダル



エスパドワイド  
ワイドになって、  
足に合わせて心地  
よくフィット♪



エスパドメッシュ  
メッシュ素材なの  
で、軽くて快適な  
履き心地♥

お問い合わせやご相談につきましては、福祉介護課（TEL：58-5811）までご連絡ください

