



Heartland

ハートランド五條だより

令和7年 夏号

夏空がまぶしく感じられる季節となりました。今年は梅雨もあっというまに終わってしまいましたね。暑い日が続き熱中症のリスクも高まっています。小まめな水分摂取と十分な睡眠、栄養補給で体調を崩さないようにして夏を乗り切りましょう。

祝

ボランティアイベント

祝



●4月23日(水)、「吉野川あばれ太鼓」の皆さんがハートランド五條に和太鼓の演奏に来てくださいました。

また6月11日(水)には「ひまわりフラの会」の皆様がフラダンスと歌唱を披露してくださいました。

今後も楽しんでいただける企画を計画いたします。



熱中症に備えましょう



万が一“熱中症かな？”と思ったら、下記の対応を行いましょう。

- ①涼しい場所に移動し、衣服を緩め横になる。
- ②タオルを巻いた保冷剤（無ければ冷やしたペットボトル飲料でも可）を動脈の太い部分（脇の下や首筋、後頭部、足の付け根など）に当てる。
- ③顔が赤い場合は頭を高く、青白い場合は足を高くして寝る。
- ④吐き気が無ければスポーツ飲料等で水分補給を行う。
- ⑤体表部が熱い場合は扇風機などで風を送り、熱い部分に濡れタオルをあてる。

無理をせずに体調が悪くなる前に早めに対処しましょう。





◇ ちょっとマメ知識 ◇



7月25日は「な (7) つ (2) ご (5) おり」の語呂合わせから「かき氷の日」とされています。皆さんはご存じでしたか？このところ暑さの厳しい猛暑日が続きますが、気温が34度を超えるとアイスクリームよりかき氷の方が食べたくなるそうです。実際、体温を下げる効果はかき氷の方が高いのだとか。最近では定番のシロップ以外でも、プリンやアボガドなどの変わり種やヴィーガン向けや低糖質などの健康志向のかき氷も人気だそうです。

かき氷



イベントスケジュール



喫茶はあと 7月17日(木)14時00分より

☆今月のテーマは「夏休み」

麦わら帽子に虫取り網など、夏休みの思い出を、常夏のハワイアンの音色とさわやかなアイスコーヒーで楽しんでもいただきます。



ボランティア 7月22日(火)13時30分より

☆1F地域交流スペースにて、

ボランティアの有志によるピアノとギターの演奏会を実施します。

利用者のご家族様も、お時間がございましたら是非ご来館ください。



その他

☆ご利用者様のお誕生日会や、七夕イベントなどを予定しています。

お菓子販売 毎月第3水曜日

☆月に一度のお菓子の訪問販売です。



おめでとうございます!

104歳

当施設の入居者様が104歳を迎えました。
ご家族も来ていただき、職員や利用者様と盛大にお祝いしました。



今月のケーキ



7月のケーキは、香り高い西尾抹茶が贅沢に盛り込まれた抹茶尽くしのスフレケーキです。



年末の訪問理容

7月7日(月)、15日(火)
8月4日(月)、12日(火)
9月1日(月)、9日(火)

※7/7、8/4、9/1は
デイサービス利用者
のみのご利用と
なります



特別養護老人ホーム ハートランド五條

TEL. 0747-26-0005

〒637-0071 奈良県五條市二見5丁目3-63