

今年も半年がすぎました。新型コロナウイルスの感染拡大で皆様もお疲れかと思いますが、しかし、新型コロナに負けてはいられません！デイサービスでは外出行事などを自粛して、感染防止に努め「楽しいデイサービス」を目指します。  
皆様には、重ねてご理解・ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

これから、夏を迎えるにあたり、皆様には、例年よりもいっそう熱中症にもご注意いただきたく、  
新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントを  
まとめました。（国の資料より抜粋）

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを使用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつエアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない  
・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で  
適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渴く前に水分補給
- ・1日あたり1、2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



### 5 暑さに備えた身体づくりをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れない、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

これからは、「3とる」も重要！①距離をとる②マスクをとる③水分をとる

令和2年 夏号  
社会福祉法人聖寿会  
松元デイサービスセンター  
TEL 278-4358

# 松元デイだより

## 「4月・5月・6月生れの方の誕生日会」

6月15日～19日開催

誕生者の皆様、おめでとうございました！



今回は、お祝いの余興を「職員」が担当して盛り上げました。

## 火災避難訓練 5月6日



もしもし、訓練、  
火災発生！！



あわてず、  
落ち着いて・・



全員、避難完了！



麦の芽福祉会  
移動販売



よかもんが、ずん  
ばいあるね～

毎月第1・第3  
木曜日



## 「ビデオ鑑賞会」

7/6～7/11



すごい！すごい！  
キレイだね～



大型スクリーンで「動物園」と「水族館」を皆さん  
たっぷり楽しみました。

## 「動物園」



わあー！  
かわいいね～

