

# ささえ便り

平成30年7月25日

## 理念

高齢者が楽しく尊厳のある生き生きとした暮らしをささえます。  
地域と共に歩み、地域の社会福祉の担い手として、すべての人がしあわせを感じることが  
できるように社会貢献に努めます。

## 青森の夏



梅雨も明けよいよ夏本番!!  
青森の夏と言えばねぶた祭  
7/16には港町町会の囃子演奏  
がありました。(左) また、  
ラッセランドにねぶたの見学  
に行ってきました。(右)



## バラ園



中才自動車様のご厚意で、工場にある  
沢山のバラを鑑賞させていただきました。  
赤や黄色、ピンクなど色とりどりの  
バラが咲き、周囲はとてもいい香りが  
していました。

## ささえ農園



6月に入り、ささえではプランターに花や野菜の苗を植えました。7月になると暑い日も  
続き、収穫の時期を迎えるようになりました。二十日大根やキュウリはお昼や晩に振舞われ  
ました。ささえの裏にはバラも植えているので、ちょっと気にかけて見て下さい。

## 医務からのお知らせ 「熱中症」予防について

**対策1 シーズンを通して暑さに負けない体づくりを続けよう!**

- 「水分」はこまめに、「塩分」はほどよく摂りましょう。
- 快適な「睡眠環境」作りとバランスの良い食生活、適度な運動を心掛けましょう。

**対策2 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう!**

- 「気温と湿度」「室内を涼しく」「衣服の工夫を」「日差しを避ける」  
など日々の工夫から快適に過ごしましょう。

**対策3 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを!**

- 「飲み物を」持ち歩き、「休憩を」こまめにとって、「熱中症指数を」気にしましょう。



施設に関する苦情・相談はいつでも受け付けております。

受付担当者：生活相談員 佐々木 早苗