

# ゆいまーる便り

デイサービス ゆいまーる  
〒179-0075 東京都練馬区高松3-22-10  
TEL 03-3998-6066 FAX 03-3998-6067  
<http://www.day-yuima-ru.jp/>  
Email day-yuima-ru@jcom.home.ne.jp

第 63 号

令和4年8月25日

## エアコンを上手に使って快適に

毎年夏になると気を付けたい熱中症。8月も終わりを迎えますが、まだまだ暑い日はありそうですね。熱中症対策にはエアコンの使用が大切ですが、エアコンの風が苦手だったり、節電意識があるためエアコンを使うことを避ける方が多いようです。最近では外気温が体温を超えるような日がありますので、エアコンを上手に使いたいものです。特に暑さ・寒さを感じにくい高齢の方は気温や湿度を基準にエアコンを使うことをおすすめします。目安は室内温度が28度、湿度が50%。是非数字が大きく表示できるような温湿度計を見やすいところに設置していただき、暑さを感じなくても室温や湿度の高さを目で確認したらエアコンや扇風機を使って無理せず快適に過ごしていただきたいと思います。朝食をしっかり取ることも熱中症の対策になるとか。水分・塩分の補給も忘れずに。



お願い！

薬の処方が変わった、新しい薬が増えたなどの変更点がありましたら、お薬手帳の確認をさせていただきます。お手数ですがご持参くださいますよう、よろしくお願いたします。



コロナ予防のため、マスクをして通所しましょう！また、ご本人・同居のご家族が感染したときは、早目にご連絡ください！

## お誕生日おめでとうございます



95歳

N・Hさん

新たにゆいまーるに仲間入りしたNさん。穏やかなお人柄で周りの方々を和ませてくださいます。スマホを巧みに使いこなすことができます！



89歳

H・Yさん

いつも優しく微笑むHさん。その笑顔の奥に凜とした意志の強さを感じます。



## ちょっとおでかけ

## 夏の工作



石神井公園のふるさと文化館にて。なんだか懐かしい写真になりました。

