

季刊誌 青葉の風



発行日 令和7年7月15日



AOBANOMACHI

発行者

(社福)札幌シニア福祉機構
デイサービスC 青葉のまち

最近、北海道も真夏日が続くことが珍しくないですね。暑さが本格化する季節ですので屋内外での熱中症に注意をしましょう！適度な水分・塩分摂取を！

今年も！ 青葉のまちの畑は今年も豊作の兆しです。

キュウリもミニトマトも順調に育っていて、利用者様と一緒に収穫をして今年の成果を堪能しているところです。まだまだたくさん実りそうなのでご利用中に召し上がっていただけると幸いです。

どうぞお楽しみに☆

夏野菜を食べて暑さを乗り切りましょう！



熱中症予防

最近は毎日のように熱中症のニュースを目にします。札幌も年々暑さが厳しくなり、熱中症対策が必要になっていきますね。体調を崩す前に、日頃から予防を心掛けることがとても大切です。このような予防法をぜひ生活に取り入れてみてください。

予防法ができているかをチェックしましょう

<input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している 	<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている 	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている 	<input type="checkbox"/> こまめに水分・塩分を補給している 	
<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす 	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない 	<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子 	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する 	<input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している MEMO 緊急連絡先 ☎000 000 000-0000-0000 ☎000 000 000-0000-0000

(厚生労働省ホームページより)