



# はまかせ通信

シルバーコースト甲子園

介護老人福祉施設  
短期入所生活介護  
令和4年7月10日号

梅雨入りから2週間ほど雨が降った記憶もなく梅雨明けとなり、各地で連日猛烈な暑さが続く中で7月を迎えました。熱中症が心配される一方でコロナウイルス陽性者も7月1日より市内では100名を超えるなど、全国各地で感染拡大の傾向が見られ、今年1年を通して感染症の心配が拭けませんね……。万が一の重症化を防ぐため4回目のワクチン接種を7月25日から4グループに分け、8月下旬までに完了すべく、スケジュールを組んでおります。接種券が届いた際には、お手数をおかけいたしますが、早めに施設までお預けして頂きますようお願いいたします。

(3回目のワクチン接種から5ヶ月は空ける必要があるため、早くても7/25~になります。ご了承下さい)

次に、令和4年8月1日～令和5年7月31日までの有効期限の介護保険負担割合証(全員対象)、介護保険負担限度額認定証(該当者のみ)、社会福祉法人等利用者負担軽減確認証(該当者のみ)がご本人様の住所地、もしくはご家族様のご自宅に届く時期となりました。この証書は8月からのご請求に必要となり、ご利用料金額に大きく影響いたしますので、届き次第必ず施設にお預けして頂きますようお願いいたします。

(8月中にご提示がなかった場合は、減免等が適用されない場合もあります。ご注意ください)

夏の暑さとコロナ感染に負けないように、この夏季も楽しいイベントを盛大に開催し皆さまの「笑い!」で乗り越えて行きます!

熱中症やコロナウイルス感染症、ガソリンや光熱費の高騰も相まって心配事が絶えませんが、ご家族の皆様におかれましても、くれぐれもご自愛下さいませ。

## 6月イベント



## 食レク企画 COCO喜風カレートッピング

6月26日



## Happy Father's Day

6月17日



### よろず相談室

**猛暑でも大丈夫!**  
暑い夏を元気に乗り越えよう!

皆さんこんにちは。看護主任の清水と看護師の山田です。  
今年は空梅雨で記録的な暑さが続き、熱中症の人が増えています。  
そこで今回は熱中症についてお話ししたいと思います。  
熱中症とは・・・体温が上がり、体内の塩分バランスが崩れたり、体温調整ができなくなり痙攣(けいれん)、頭痛などの症状を起こす病気のことです。

予防としては・・・

- ①こまめな水分補給(喉が渇いていなくても30分くらいに1度コップ1杯程度)
  - ②室温28℃以下。湿度50～60%を目安に暑いと感じなくても冷房を活用しましょう。熱中症かな・・・と思ったら涼しい場所で体を冷やしてください。
- 手のひら冷却・・・10℃～15℃の水に5～10分つけておくだけで、体温が下がります。

**早めの発見で元気に夏を乗り越えましょう!**

