



ひまわりの壁画が完成しました！



今月は夏に向け、ちぎり絵で「ひまわり」を作成しました。ちぎっては貼り、ちぎっては貼り・・・の繰り返しでしたが、皆さんで和気あいあいと取り組み、綺麗で元気なひまわりが完成しました！！

【向日葵(ひまわり)】の語源 ※太陽が移動するにつられて、その方向を追うようにして花が回るため。

「向日葵」→「日向のまわり」→「日のまわり」→「ひまわり」 なるほど～(^^)／

レクリエーションのご紹介

フリスビー投げ、テーブルバレー、囲碁、オセロなど、皆様楽しく取り組まれております。多数参加型のゲームでは、本気モードの利用者様も居られ白熱します(^-^); 皆様に満足していただけるように今後もバリエーションを増やしていきますね!(^^)!



季節に合わせた工作や、飾り作りなど、小グループ活動も大変好評ですよ！

～ビオラフィットのご紹介～

5月から2階で始まった「ビオラフィット」は運動に特化したデイサービスです。2～3時間のほとんどが機能訓練なので、1階の内容よりも充実したものとなっています。機能訓練がメインなので、基本的に入浴や食事はありません。どちらも「ビオラ」に変わりはないので、併用という形もできるんです！！

(例1)要介護1 週4回利用の場合

週3回 月水金をビオラ(1階)入浴・食事つき 週1回 木をビオラフィット(2階) 午前中のみ

(例2)要支援2 週2回利用の場合

週1回をビオラ(1階)で小グループ活動やレクリエーションを楽しむ 週1回をビオラフィットでガッツリ運動

気になる方はお気軽にご相談ください(*'ω'*)





令和元年 9月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 輪投げ	3 お手玉箱のせ	4 ボーリング	5 言葉遊び	6 ゲーゴル	7 トランプ
8 休館日	9 足を使って	10 しりとり・クイズ	11 風船バレー	12 ストラックアウト	13 キックボーリング	14 輪投げ
15 休館日	16 玉入れ	17 風船テニス	18 的当て	19 紙コップすくい	20 ナンバーボール	21 言葉遊び
22 休館日	23 トランプ・かるた	24 ボーリング	25 ゲーゴル	26 ストラックアウト	27 しりとり・クイズ	28 足で飛ばそう
29 休館日	30 お手玉・ グラグラゲーム					

※上記は、レクリエーションの予定です。個別活動や小グループ活動は毎日行っております(*'ω'*)

～あれ？熱中症かな？と思ったら～

熱痙攣、熱失神、熱疲労の症状があれば熱中症の疑いがあります。

熱痙攣・・・全身痙攣ではなく、筋肉のこむらがり。

熱失神・・・立ちくらみ。

熱疲労・・・全身の倦怠感や脱力、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢など。※気温が低く湿度が高い場合は、体温が低くても同様の症状が見られる場合があります。

手当として、できるだけ早く風通しの良い日陰や、冷房の効いている室内に避難します。

意識があり、吐き気や嘔吐が無ければ、水分補強をします。※スポーツ飲料、薄い食塩水、経口補水液(OS1など)

アイスノンがあれば、首の付け根、脇の下、足の付け根に当て体温を下げます。

いかに早く体温を下げるかで、その後の重症度が変わります。

水分補給ができない、症状が改善しないなど、手当に判断を迷ったら、ためらわず救急隊を要請しましょう！

熱中症予防としては下記の通りです。

室内では扇風機やエアコンを使用し室温を下げる。(夏季はエアコン使用が望ましい)

こまめな水分補給をする。

※のどが渇いた時はもちろん、のどが渇く前、暑い所に出る前。(1時間毎にコップ1杯が目安)

日頃から運動で汗をかく習慣をつけ、暑さに備えた身体作りをする。

疲労や、睡眠不足、肥満、慢性疾患、薬剤服用などの人も考慮が必要。

暑さに対応できるよう日頃からこまめに水分補給をし、運動習慣をつけることで免疫力向上を図りましょう！



ベルマーク集めにたくさんのご協力をいただいています!!

ありがとうございます(*'ω'*)地域の小学校へ寄贈させていただきます!!

今後も続けていきますので、どうぞ宜しくお願い致します。



社会福祉法人慶明会 デイサービスセンター ビオラ

〒880-0035 宮崎市下北方町常盤元997番地1

Tel 0985-82-7500

Fax 0985-82-7300