

共立介護福祉センターわかまつ

〒400-0866

甲府市若松町6-35

・グループホームわがや  
・小規模多機能ホームわかまつ

TEL 2223-8101  
TEL 2223-8105

### ぼた餅づくり 小規模多機能



「暑さ寒さも彼岸まで…」と言われませんが、寒暖差の激しい日々が続いています。

そんな中、利用者の皆様は元気にわかまつに來られて、ぼた餅づくりに精を出してくださいました。手際よくあつという間に五十個程を仕上げられ、「牡丹の花が咲く時期だから…」「ご先祖様にもお供えしてね…」など会話をしつつお茶の時間に美味しくいただきました。

### グループホーム



### お花見

春の暖かい風に誘われ、近隣公園や神社へと桜の花に見出掛けました。桜を平仮名で書くと「さくら」で、「さ」と「くら」に分けますと、「さ」は山や田んぼの神様のこと「くら」は神様が鎮座する場所のことになります。春になって山から神様が降りてくる。その時の目印が「さくら」という説があるそうです。青空のもと、満開の桜の木の下で、春の神様に美味しいものをいっぱい食べ健康で過ごせるように、と桜花見を行いました。



### よろしくお願いします!

## 新職員紹介

### 小規模

### グループホーム



宮川 愛未



渡邊 夏名



杉田 優子



山本 遥奈

## わかまつのちよつとメモ

怖いのはコロナだけじゃない!

マスクをしている時は熱中症にも注意

4月から初夏のさわやかな印象がありますが、じわじわと暑い日が増えてくる時期でもあります。そうなること心配なのが熱中症。自粛生活が再びさやかれる中で、今一度3密には注意が必要な時です。ただでさえ暑苦しいマスクをしながら、この熱中症に備えるにはどうしたらよいか、その注意点と対策をご紹介します。

#### ◆マスク着用で熱中症にはより注意を!

マスクは顔のほぼ半分をおおうため、体温を外に逃がす「放熱」の妨げになります。また、熱がこもりやすく湿気も多いためつい水分摂取が減がちに。結果、熱中症になる可能性が高まっています。

#### ◆放熱する場所を多くすることも大切!

顔から熱が逃げないなら、他の場所から体内の熱を逃がす工夫をしましょう。半袖や袖をまくりやすいシャツ、ノーネックタイ、開襟シャツなどで放熱するのがおススメです。他にも麻のような天然素材はナイロン混よりも涼しく感じます。また、左図のポイントにも意識して、これからの時期も乗り切っていきましょう!

### マスクによる熱中症リスク

- 熱がこもる
- エネルギーを使い体温上昇



### 熱中症予防のポイント

- 水分補給を小まめにする
- 人がいなければマスクを外す
- 適度な休息を取る
- 3食きちんと食べ、よく睡眠を取る
- クーラーを使用し、暑さをしのぐ
- 換気を小まめにし、湿度が高くないよう注意する
- 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行う

