

# みすみ だより

MI SUMI 第77号



令和 7 年 8 月  
デイサービスセンター  
みすみ発行  
酒田市檜橋字大柳 1 番地 16  
☎ 0234-52-3470

毎日気温が 30℃以上のじりじりと暑い陽射しの日が続いています。雨もずっと降っていませんね。暑いと夜も寝付けず、なかなか疲れがとれません。体調管理、特に熱中症予防のためにも、我慢することなく、クーラーや扇風機等を使用していきましょう。また、こまめに水分補給もしていきましょう。しっかり熱中症対策をして、元気に 8 月の暑さを乗り切りましょう。



## 8 月の目標



## 夏を元気に過ごしましょう！



暑さに負けないよう体調管理をしっかり行いましょう。



## 夏のレクリエーション週間 7/21~7/26

今回は個人戦  
3 つのゲームの合計得点  
で順位が決定！

今年のテーマは  
「夏まつり」

祭



私も頑張りました！



7/25 の 1 位 2 位は俺たちだー！



輪投げ



金魚つかみ



黒ひげ危機一髪！

おやつは  
かき氷



# 夏バテを予防しましょう！



## 夏バテ予防に効果的な食べ物

体を作る タンパク質



肉類・納豆・魚介類  
乳製品・大豆製品など

ぶどう糖をエネルギーに  
変える ビタミンB1



豚肉・豆腐・ウナギなど

疲労を回復する  
クエン酸



梅干し・レモン・酢など

## 夏を健康に乗り切る生活習慣

十分な睡眠をとろう



熱帯夜は就寝中もエアコンを使い、寝つきが悪くならないようにしましょう。

室内外の温度差に注意

外 30℃



室内  
25℃

室内外の温度差が激しいと自律神経が乱れ、体調を崩すことがあります。温度差は5℃以内に調整

十分な水分補給を



朝起きた時や入浴後など、こまめに水分補給し、脱水症を予防しましょう。

### <お願い>

最近、朝の検温の記載がない方がいらっしゃいます。家を出る際の体調確認(熱中症や脱水等)に繋がりますので、忘れずに検温と記入をお願いします。

ご利用日の変更や追加のご利用もできますので、ぜひご相談ください。  
ご意見・ご要望をお待ちしております。



平田厚生会のホームページの最新情報に、「みすみでの様子」をアップしています！ どうぞご覧ください！

<https://www.hirata.or.jp/>

平田厚生会

