



# サンシャインデイサービス通信

発行日 令和6年7月1日 第172号

## デイサービスからのお知らせ

6月はサンシャインデイサービス第一回運動会を開催しました。玉入れ、物渡しリレー、借り物競争をサンシャイン風にアレンジして行いました。初めての運動会で走られるのかと不安がっている利用者様もいらっしゃいましたが、職員の力走に大笑いし「楽しかった」との声が多く上がり無事閉幕しました。



## 運動会

### 🔥 高齢者はなぜ熱中症になりやすいのでしょうか？

・体内の水分量が減っている、内臓の働きが低下している、のどの渇きや暑さを感じにくい、服薬の影響や頻尿などで体内の水分が減っている為だと言われているそうです。

入浴前後や起床後もまずは水分をとり、喉が渇いてなくてもこまめに水分補給しましょう。

食事の他に水分を1.2ℓを目安に、1時間にコップ1杯取るように心がけ塩分補給も忘れずに行い、今年の夏を乗り切りましょう！！

### 7月の行事予定

【浜辺ドライブ】を  
予定しております。

### 🍉 デイサービスの営業について 🍉

毎週月曜日～土曜日まで営業しており、祝日も営業しております。地域の中の身近な施設として、介護に関するご相談、施設見学等も受付しております。

### 🍉 体験利用を受け付けています 🍉

- ・ご自宅まで送迎いたします 🏠
  - ・お風呂に入れます 🛀
- ※ご不明な点はケアマネジャーか施設へお気軽にお電話でお問合せください。  
※事前にご予約ください。

### 🍉 空き状況のお知らせ 🍉

現在、曜日により若干の余裕があります。要介護1～5の新規利用のご紹介並びに、利用日の追加等も可能です。体調に不安のある方は短い時間での利用も可能です。

📞 お気軽にお電話でお問合せ下さい 📞

サンシャインデイサービスセンター

TEL 0178-23-5005

特別養護老人ホームサンシャイン

TEL 0178-23-5050

サンシャインショートステイ

TEL 0178-23-5275

サンシャイン居宅介護支援センター

TEL 0178-23-5050

住所

〒039-1111 八戸市東白山台2丁目2-1

メールアドレス

sunshine-toko@garnet.broba.cc