



5月3日待ちに待ったら・マロンさんが来園してくださいました。

「アンコ椿は恋の花」「港町十三番地」「いつでも夢を」「ふたり酒」等々懐かしい曲をギターとマンドリンで演奏して下さいました。もちろん、利用者さんを笑顔にしてくれるら・マロンさんの楽しいお話もありましたよ。

5月4日には、播磨町ボランテアサークルより「えんか」の名様が来園され「お富さん」「大利根月夜」などを利用者さんと一緒に楽しく歌って頂きました。利用者さんは、手拍子を取ったり、笑みを浮かべながら楽しく歌っておられました。

これからも、いろいろな活動をされているたくさんの方のボランテアさんに来ていただく予定ですので皆さん、楽しみにしてくださいね。

前 阪 裕 子



宇治川の 蛍の乱舞に 魅了され  
白青と庭に咲く 紫陽花を 心待ち T・O

水無月の 素馨は徳に美しい

紫陽花も終わりにて 新芽育て 育て居り  
梅の実も つかなくなりて さみしけれ

近頃は 蛍はほとんど 居なくなり K・S



### 5月生まれの方々



### 久々の公園散歩



5月中旬。日なたは暑いくらいでしたが風もあり心地よい日、久々の外出行事で石が池公園に散歩へ出かけました。池の周りを一周し、ベンチに座りお喋りや歌を歌い楽しい時間を過ごしました。「また行きたい!」「今度は外でおやつ食べたいー!」との声。次回は秋の過ごしやすい季節に皆さんのご要望にお答えする企画考えますね。楽しみにしてくださいね。

### 梅雨の今こそ熱中症の注意を!

夏本番を前に、じっとりとした湿気と共に気温もぐんぐん上昇してきます。体が暑さに十分順応出来ていないこの時期から夏に向けて注意が必要です。

**熱中症軽度** ↓大量の発汗、めまい、立ちくらみ、生あくび

**中等度** ↓汗が出なくなり体温が上昇、頭痛、吐き気、だるさ

**重度** ↓さらに体温が上昇し、痙攣や呼びかけに応じない、意識障害がおこる。

### 水分の上手な取り方

平常時の水分摂取に最適なのは、常温に近い温度の水です。1日の目安は、1, 5ℓ程度ゆっくり少量(150〜200ml)ずつ7〜8回にわけてこまめに飲む。特に体から水分が失われやすい次のタイミングでの水分補給を忘れずに!

①起床時②運動の前後③入浴の前後④就寝前には必ず

脱水や熱中症は、室内にいる時にも起こります。

室温が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使い、バランスの良い食事や、十分な休息をとり暑さに負けない体作りをして元気に夏を迎えましょう。



田 中 麻 衣

