

ほほえみ



2026年 6月30日 第55号

発行：看護小規模多機能 複合型サービスすずらん府川

〒350-0831 川越市府川196-1 TEL：049-292-0330 FAX：049-292-0393 E-mail：suzurann-fk@chic.ocn.ne.jp



フラワー アレンジメント

今月はフラワーアレンジメントを行い、色とりどりの花々に
触れながら作品づくりを楽しみました。完成した作品に笑顔
が広がる、華やかなひとときとなりました。





おやつに焼き芋のお菓子を
いただきました。



キッチンカーでおやつを作
りに来てくれました🚚



美味しいね🌟



うますぎる！

ほほえみ スナック

6月

梅雨の季節となり、雨の日が多くなってまいりました。
室内では体調に気を配りながら、レクリエーションや制
作活動を行い、皆さま穏やかに過ごされています。



暑い季節を元気に過ごすために

熱中症を予防する 5つの習慣

熱中症は、正しい知識と日頃の心がけで防ぐことができます。
今日からできることを実践して、
元気に毎日を過ごしましょう！

1

こまめに水分をとる

のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。
1日あたり1.2L(コップ約6杯)を目安に。

POINT 水やお茶を中心に、汗をたくさんかいたときは
塩分も一緒にとりましょう。



おすすめの飲み物



水



麦茶



経口補水液

2

暑さを避ける

日中の外出はできるだけ避け、
室内ではエアコンや扇風機を上手に使いましょう。
涼しい服装や日よけ対策も大切です。

POINT 室温は28℃を目安に、無理のない範囲で
快適に過ごしましょう。



外出時のポイント



帽子や日傘で
直射日光を防ぐ



通気性のよい服を選ぶ

3

バランスのよい食事をとる

1日3食、栄養バランスのよい食事を取り、
体力をつけて、暑さに負けない体を作りましょう。

POINT ビタミンやミネラルを意識して、
野菜・果物・たんぱく質をしっかりと！



おすすめ食材



夏野菜や果物で
栄養と水分を補給！

4

体を暑さに慣らす

暑くなる前から、ウォーキングや体操などで
汗をかく習慣をつけ、体を暑さに慣らしておきましょう。

POINT 無理のない範囲で、少しずつ
体を動かすことが大切です。



おすすめの時間帯



朝や夕方など、
涼しい時間に
行いましょう。

5

体調の変化に気をつける

めまいや頭痛、吐き気などの症状があるときは、
無理をせず、涼しい場所で休みましょう。
症状が続くときは、早めに医療機関へ相談を。

POINT 家族や周りの人にも、
体調の変化を伝えておきましょう。



こんな症状に注意！

- ・めまい、立ちくらみ
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体のだるさ
- ・汗のかきすぎ、または出ない

ひとこと
アドバイス

熱中症は「予防」がいちばんの対策です。
毎日のちょっとした心がけで、暑い季節も
元気に、安心して過ごしましょう！



無理せず、こまめに休憩をとりながら、暑い夏を元気に乗り切りましょう！