



# ユートピアハウス 6月だより



梅雨明けの知らせも聞こえてきましたが、まだ蒸し暑い日もありますね。

体調を崩しやすい時期ですので、どうぞご自愛ください。  
毎日事務所前に

「熱中症危険度予測」を掲示しています。  
お食事前、お出かけ前に必ずチェックし熱中症対策をお願いします！！



## ☆☆今月のシェフメニュー☆☆

### 6月6日加藤メニュー

- ・スパゲッティミートソース
- ・クラムチャウダー
- ・シーザーサラダ
- ・レモンゼリー



### 6月20日川内田メニュー

- ・おにぎりバイキング
- ・豚汁
- ・漬物盛り合わせ



100歳のお誕生日を

迎えられました。

百寿の秘訣は、【毎食しっかりご飯を食べて  
デイサービスで体操をすること】だそうです。  
お誕生日

おめでとうございます★

四日市市役所の方がお祝いにきて  
くださいました。



# 百寿



## ★熱中症対策★

室内…………決まったタイミングで水分補給をする

※一時間あたり 250mlを飲むように心がけましょう！

エアコンを活用する 28度以下の設定の目安をお願いします。

※時々職員が訪問し、確認にいきます！

温湿度計を置く

カーテンで直射日光を遮る

入浴…………入浴前には必ず水分補給してから入浴するようにしましょう

外出…………天気予報や熱中症情報を確認する

通気性の良い服を着る

日傘や帽子を使う

無理せず、こまめに休憩をとる

水分と塩分を補給する



7月7日は、七夕★です。事務所前に笹を用意しましたので  
皆さん短冊にお願い事を書いて飾って下さい☆彡