



9月1日は防災の日です。最近では防災に関する意識が高く、防災グッズや非常食などを準備している人も多いのではないのでしょうか。非常食にも賞味期限がありますので、年に1度、「防災の日」に確認してみてもいいかもしれません。



## まだまだ熱中症に気をつけましょう！

### 9月は厳しい残暑が予想されます。

新型コロナウイルス感染予防対策として、多くの方がマスクを着用して生活しています。高温や多湿の環境下でのマスクの着用は、体感温度が上昇するなど、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外では人との距離を十分に取れる場所で、一時的に外して休憩することも必要です。しばらく暑い日が続きそうですので、下記の件にも注意をして、熱中症にならないようにお過ごし下さい。



### ☀️外出時には日差しを避ける☀️

直射日光に当たると汗をたくさんかき、体内の水分が不足することで熱中症を招きます。外出時は日陰を歩いたり、帽子をかぶる、日傘をさすなどして直射日光を防ぎましょう。



### ☀️熱気を逃がしやすい服装に☀️

えり元や袖口がゆったりした、熱気や汗を逃がしやすい通気性のよい服を選びましょう。素材は通気性に優れた綿などがおすすめです。



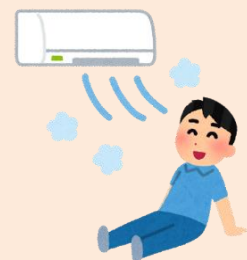
### ☀️水分と塩分・糖분을補給☀️

喉が渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。汗は水分と塩分で作られ、糖分は塩分の吸収を高めてくれるため、汗をかいたらスポーツドリンクなどで、水分、塩分、糖分を一緒に補給すると効果的です。



### ☀️扇風機やエアコンを上手に使う☀️

熱中症は室内でも起こります。冷房器具を上手に使い、熱中症を防ぎましょう。



お体に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。

さくらのクリニック ☎0285-37-1221



## ★園芸療法★

通所部門では、園芸療法の一環として野菜作りをしています。  
今年の日射しよけのグリーンカーテンの作成にも挑戦しました。



ピーマンです。

初挑戦のグリーンカーテンは、猛暑日が続いたせいか、うまく育ちませんでした。  
来年はうまく育つように頑張ります！



## 通所部門



## ★お神輿★



疫病退散で話題のアマビエです。皆さんキレイに塗って下さいました。



毎年夏祭りで使用しているお神輿を新たに作成しました。新型コロナウイルスの終息を願い、お神輿を彩るお飾りをアマビエにしました。こちらのアマビエは、利用者様が思いをこめて色付けをして下さいました。

## ★2020年夏の作品★



さくら野では長期入所、短期入所、通所リハビリテーションを行っております。  
ご利用になりたい、どんな施設なのか知りたいなど興味のある方がいましたら、  
お気軽にお問い合わせ下さい。ご相談は随時おこなっておりますが、お待たせ  
してしまうことがございますので、事前にご連絡下さい。

ご利用・ご相談・ご見学に関するお問い合わせ： ☎0285-37-1110 担当：三村・玉田・大阿久



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島110

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

http://www.sakura-ac.com

施設利用に関するお問い合わせ： 0285-37-1110 担当 三村・玉田

採用に関するお問い合わせ： 0285-37-1221 担当 唐沢

さくら会 携帯サイト

