

# 山館苑 だより



山館苑の応援団長  
【やまちゃん】

梅雨と夏の合間の、天気や気候の変化が大きい季節となりました。

山館苑では、今月もこの季節ならではの行事やレクリエーションを行って楽しく過ごしています。感染症予防により一同に会しての運動会は自粛していますが、6/1～6/7まで「スポーツ週間」と称して、各ユニットに分かれてパン食い競争を行い楽しみました。

6/17には、入居者・利用者さんと一緒に花壇へマリーゴールドやサルビア等を植えました。みんなで一生懸命植えたので、きれいに咲き続けてほしいです。

総務省消防庁が発表している熱中症情報によりますと、6月8日～14日の一週間に全国で1,586人が「熱中症」で救急搬送され、前年の同時期（612人）と比較すると約2.6倍に増えています。マスクの着用は感染予防の効果がある一方、「熱中症」の要因にもなっています。私たちは普段、呼吸で冷たい空気を取り込み、温かい空気を出すことによって放熱していますが、マスク着用時は温められた外気を吸い込むため、体が冷やされません。

また、口の中が湿っている為、喉の渇きを感じにくく、自覚がないうちに脱水状態になりやすいそうです。今後は更に気温が上昇してきますので、水分補給と室温調整をしっかり行い、入居者さんの体調管理に努めていきたいと思ひます。

皆様におかれましても例年以上に水分補給と休憩を心掛け、場所によってはマスクを外すなどして体調に気をつけてお過ごし下さい。

## 6月行事の様子



## 誕生会・昼食作りの様子







スポーツ週間の様子(6月1日~7日)



花壇の花植えの様子(6月17日)



家族の絆を確かめあう 残された時間を大切に

