

デイサービスセンター

ひめゆり新聞

社会福祉法人 恵心会 清谿園
高齢者福祉総合センター

第

39号

2025.5

13 母の日イベント

5/13日の母の日にお祝いを兼ねてイベントを行いました。
創作活動にて『ハーバリウムボールペン』を作り
皆様、「上手に出来た♪」「最初で花をつめすぎた(;-ω-)」
など様々でしたが自分だけのボールペンが出来喜ばれてました♪



18

苔アート散策ドライブ(小山田)



2年ぶりに小山田にあります苔アートを見に行ってきました♪
苔が生えやすい時期のせいか少しアートがわかりづらくなっている所もありましたが
新しいアートがありました♪
外出の機会があまりない方々も多く、皆様喜ばれておりました♪



【令和7年 6月のイベント予定】

- 園外活動:8日(日)『あじさいを皆で見に行きましょう!!』
- 父の日イベント:15日(日) 創作活動!!お楽しみに♪
- エステDay:希望の方は利用時にさせていただきます。
- OPT指導:3日(火) 29日(日)

清谿園デイサービスセンターひめゆり

鹿児島市中山町5216番地1

TEL:099-263-1077 担当:染川 長濱

高齢者の方は、身体の水分量が少なくなり、のどの渇きを感じにくくなるため、脱水になりやすい傾向にあります。水分補給をこまめに行うなどして、脱水を予防しましょう。

脱水予防、できていますか？

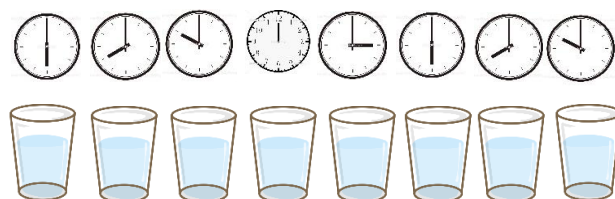
脱水を予防できているか、以下の項目にチェックしましょう

- ☐ のどが渇く前に水分補給している
- ☐ 適切なタイミングで水分補給している
(下記の「水分補給のタイミング」参照)
- ☐ 水分補給の際には、アルコールやコーヒーなど利尿作用があるのは選ばない
- ☐ 1日3食、バランスよく食べている
- ☐ 軽い運動やストレッチなど、体力作りをしている
- ☐ 睡眠をしっかり取っている

水分補給のタイミング

コップ1杯(約200ml)の水分を1日に8回程度飲むことを目安に、こまめに水分補給をしましょう。

- | | | | | | | | |
|----|----|-----|----|-----|----|------|----|
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ |
| 起床 | 朝食 | 10時 | 昼食 | 15時 | 夕食 | 入浴前後 | 就寝 |



今から熱くなってきました！
脱水症に気を付けましょう!!

脱水を予防しましょう!!

ご利用者・ご家族の皆様へ



6月イベント

デイサービスセンターひめゆり



慈眼寺 6/8(日) あじさい散策ドライブ

社会福祉法人 恵心会 清谿園
鹿児島市中山町5216番地1
TEL:099-263-1077 担当: 染川 長濱

デイサービスセンターひめゆり

6/15(日)



社会福祉法人 恵心会 清谿園
鹿児島市中山町5216番地1
TEL:099-263-1077 担当: 染川 長濱

ホームページにブログ始めました

社会福祉法人恵心会 特別養護老人ホーム清谿園のホームページに「ひめゆり新聞」や活動を掲載してます♪
多くの方々にデイサービスセンターひめゆりの活動様子を知っていただき興味を持って頂ければ幸いです。



←こちらのQRコードからも
ログインできます！



他事業も
掲載して
ます♪

