

## 6/7(日) お茶の里散策



春山町のお茶の里へ出かけてきました♪  
散策をしたり、お茶の里名物の「茶々まん寿」を食べたりと  
皆様喜ばれていました😊

## 6/14(日) 花の苗植えイベント



利用者の趣味活動の中で園芸活動の方が多く、お花の苗植えイベントを行いました。  
土いじりを久しぶりにしたと喜ばれる方もいました♪  
苗植えして頂いたお花は自宅へ持ち帰りされ育てられています♪

## 6/21(日)父の日イベント



父の日イベントを行いました。日頃予備のマスクを持参されておりますが、袋等に入れている方が多くマスクケースをプレゼントしました。ケースに名前や様々なシールを貼りデコレーションしました♪

### 【令和8年 7月のイベント予定】

園外活動: 5日(日) スイカ割イベント  
園内活動: 19日(日) 白熊作りイベント  
園内活動: 26日(日) すだれ創作イベント  
○エステDay: 資格取得職員が産休の為しばらく休みとさせていただきます。  
OPT指導: 3日(金) 23日(木)

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



## 脱水症などが引き金に

「脳梗塞」は、脳の血管に血の塊が詰まる病気です。どの季節にも一定の割合で起こりますが、特に夏は暑さで体内の水分が不足することにより、発症する場合があります。高齢者へ小まめな水分補給と規則正しい生活を呼びかけましょう。

## 脳梗塞が起こりやすい時間帯・状況

- 就寝中・起床時・・・就寝時は、汗をかいても水分補給できないため、脱水状態になりやすい。
- 飲酒後・・・アルコールの利尿作用によって脱水状態になりやすい
- 汗をかいた後・・・十分な水分補給を行わないと脱水状態になる
- 風邪をひいたとき・・・身体の熱を発散しようとして血管が広がり、血流が遅くなることで、血管が詰まりやすくなる

## 暑さと脳梗塞の関係

汗をかく&水分補給が不十分で、体内の水分が不足する

- ⇒血液がドロドロになり、血の塊ができやすくなる
- ⇒体内を流れる血液の量が減り、血管が詰まりやすくなる

暑さで血管が広がり、血圧が下がる  
⇒血流が遅くなり、血管が詰まりやすくなる

## 夏の脳梗塞に要注意!!

ご利用者・ご家族の皆様へ



## 7月イベント

- ・5日(日)スイカ割イベント
- ・19日(日)白熊作りイベント
- ・26日(日)すだれ創作活動



## 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♪

