

2017年8月



桃寿苑

だより

1日 (火)			16日 (水)		アッピー コーラス
2日 (水)		アッピー コーラス	17日 (木)	誕生会	
3日 (木)			18日 (金)	血圧検温 診察日	
4日 (金)	血圧体重 診察日		19日 (土)		
5日 (土)	夏まつり		20日 (日)		
6日 (日)			21日 (月)	会食会 (1班)	
7日 (月)	理髪日		22日 (火)		
8日 (火)	輪投げ大会		23日 (水)	会食会 (出前)	アッピー
9日 (水)		アッピー	24日 (木)		レク
10日 (木)	ホーム喫茶	レク	25日 (金)	会食会 (2班)	
11日 (金)	(山の日)		26日 (土)		カラオケ
12日 (土)		カラオケ	27日 (日)		
13日 (日)			28日 (月)	ホーム喫茶 避難訓練	
14日 (月)			29日 (火)	席替えくじ引き	
15日 (火)			30日 (水)	席替え	
			31日 (木)		アッピー

散歩道

施設長 坂巻 政美

7月19日に梅雨が明けました。いつが梅雨だったわからないように暑い日が連日続いています。水分をこまめに摂り、涼しいお部屋にして、暑さを乗り切っていただきたいと思います。

ゲリラ豪雨という言葉と現象をテレビでよく聞いたり、見たりするようになりました。昔は、「夕立」という言葉で、何か風情のある感じだったのですが、今は災害に結びつくため、注意しなくてはなりません。ゲリラ豪雨の恐ろしさを実感するきっかけとなったのは、2008年の7月に発生した兵庫県神戸市の都賀川の水害でした。都賀川は、川べりに遊歩道のある、ありふれた市街地の小川です。ところが、上流に大雨が降ったため、水位が10分間で1.3mも急上昇し、川で遊んでいた子ども達など5人が流されて亡くなってしまったのです。たった10分であっという間に子どもの身長近くまで水位が上がってしまうのですから、急な大雨がいかに恐ろしいかがよくわかります。最近では、雨の降り方が昔より激しいんじゃないか……と思う人も多いのではないかと思います。実際のところは、どうなのでしょう。気象庁による過去の統計を見ると、確かに1時間降水量50mm以上と80mm以上の年間発生回数は、上昇傾向にあります。50mm以上の雨というのは、雨が滝のように降っており、外で傘を差してもまったく役に立たず、あたり一面が水しぶきで白っぽくなって、車の運転も危険な状態です。80mm以上は、猛烈な雨で息苦しくなるような圧迫感があるようです。7月16日には、桶川で191mmの予報が出ました。地球温暖化により、できた積乱雲の雲の中に含まれる水分が多くなり、ひとつの雲からより大量の雨を降らすことが可能になり、大雨を降らせています。防ぎようのない難しい時代になってきました。予報の活用が望まれます。

海の日、山の方に行ってきました。毎年行っている「たんばらラベンダーパーク」です。ラベンダーを見ることも目的の一つですが、麓の野菜や果物（ブルーベリーやとうもろこし、プラム等）の買い物も楽しみの一つです。ここは、「関東最大規模のラベンダー畑です。夏には約5万株のラベンダーが咲きそろい、まるで紫色の絨毯を敷きつめたような色鮮やかな光景を楽しめます。」と宣伝されています。以前は、今と比べると、ラベンダーも多く、素晴らしい景色でした。しかし、ここ数年は期待を裏切る景色になっています。来た人が次も来たいと思える場所になるといいなと思います。



今年の1枚です

8月行事予定

夏まつり

日時・・・8月5日（土） 18:00～20:00
 場所・・・食堂
 内容・・・会食・ゲーム・トルコ楽器演奏



輪投げ大会

日時・・・8月8日（火） 10:00～
 場所・・・食堂
 優勝目指してがんばりましょう。
 前回の優勝得点は48点です。

会食会

8月21日（月）・25日（金）の2日間に分かれ
 会食会（藤はら）に行くことになりました。
 8月23日（水）は出前班です。
 メンバーは下の通りです。自分の日付を確認してください。



<会食会メンバー>



1班 (8月21日)	うなぎ	平木・田中・三宅・中山・井上 加羽澤・篠沢・中里・羽賀・石垣 斎藤・橋本
	ステーキ	小此木・近藤・濱田
出前(8月23日)		高木・古谷・佐藤・小高・青木 石井・町田・和田・内藤ひ・杉谷 戸田か・成瀬・大原・金子よ・戸田と
2班 (8月25日)	うなぎ	山田・中根・本山・遠山・石塚 座間・松本・内藤み・小島・田村
	ステーキ	高橋か・田畑・村上・高橋う・金子や 辻

 **今月のお誕生者** 

18日 内藤 實さん
25日 濱田 とし子さん
31日 井上 玲子さん

 **おめでとうございます** 

<熱中症の予防・対策>

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

<対策1> シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

- 「水分を」こまめにとろう
- 「塩分を」ほどよく取ろう
- 「睡眠環境を」快適に保とう
- 「丈夫な体を」つくろう

<対策2> 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

- 「気温と湿度を」いつも気にしよう
- 「屋内を」涼しくしよう
- 「衣服を」工夫しよう
- 「日ざしを」よけよう
- 「冷却グッズを」身につけよう
- 「飲み物を」持ち歩こう
- 「休憩を」こまめにとろう

(発行)

〒362-0016 埼玉県上尾市原新町27-1
社会福祉法人 たてば友愛会
軽費老人ホーム 桃寿苑
☎ (048) 775-1101