



モス・コーラ

デイホーム新聞

〒947-0053

小千谷市大字桜町3146番地2

TEL : 0258-86-7072

FAX : 0258-86-7750

HP : <http://www.temari-care.com>

☆ちまき作り☆

6月に

『三角ちまき作り』を行いました！！

包み方を思い出しながら、やり方がわからないお客様は
わかる方から教えてもらい、楽しくちまき作り！

まずは
もち米研ぎ

笹の葉にもち米を入れ
三角形に！

最後に茹でて完成！

ご自分で笹を剥いて頂き
きな粉をかけて！

食べながら会話も弾
み、笑顔で召し上が
られていました！！

熱中症に注意しましょう！！

○熱中症の症状○

・めまい・手足のしびれ・頭痛・吐き気・倦怠感・意識消失・痙攣 など

○熱中症の予防ポイント○

- ・室内→扇風機やエアコンを使用し温度調整を行う
- ・外出時→日傘や帽子を着用し、日陰を利用しこまめに休憩をとる
又、天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える
- ・水分補給→室内外出時間問わず、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分の補給を行う

○熱中症かも？と疑われる時○

- ・エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ移動する
- ・衣服を緩めて、からだを冷やす（特に首回り、脇の下、足の付け根など）
- ・水分、塩分、経口補水液（スポーツドリンク等）を補給する

※意識がない、自力で水分補給をすることができない場合には

⇒すぐに救急車を呼びましょう！！

先月号まで、『モス・コーラ新聞』を発行しモス・コーラ全体の様子をお伝えさせて頂いておりましたが、今月号より『デイホーム新聞』に名前を変え発行していく予定となっております。今までよりデイホームでの様子を詳しく、この新聞を通してお伝えしていけたらと思っておりますので、宜しくお願い致します。