

～休館延長のお知らせ～

毎日暑い日が続いていますが、利用者の皆様はいかがお過ごしでしょうか？

緊急事態宣言が延長されたことに伴って、さやま荘も8月31日（火）まで休館が延長となりました。皆様には大変ご迷惑をおかけしております。

現在さやま荘では、生活支援と健康維持のため、浴室の利用については、引き続き感染予防対策を徹底しながら、完全予約制により受け付けております。

また、入浴利用時間中（11時から16時の間）において、ヘルストロン・マッサージ機のみ利用が可能となっております。



現在、利用していただいている方からは、「お風呂に入れて嬉しい」「足腰が痛いので、マッサージ機が使えるのは助かる」というお声をいただいています。

開館できるまでの間は、人数制限をしながらの受付となっておりますが、通常どおりの活動が再開できる日を職員一同、心待ちにしています。

きれいなお花
がたくさん咲い
ています！



さやま荘の花壇です！



ゴーヤも元気に育っています！



〈虹の湯割引利用のご案内〉

「虹の湯大阪狭山店」さんのご厚意により、さやま荘利用者に対して、特別に割引利用をしていただいていますので、下記の通りご案内します。

場 所：虹の湯大阪狭山店
大阪狭山市東野西2丁目837
☎ 072-365-4126



利用時間：午前10:00～午後12:00（最終受付 午後11:15）

入 浴 料：通常780円 → **450円**

【注意事項】

- ◎ さやま荘利用証を必ずご持参ください。
- ◎ 2階受付に利用証を提示してください。

虹の湯さん
ありがとうございます！



Thank you

高齢者のための熱中症対策！

⚠ 熱中症予防のポイント ⚠

暑さを避けましょう

暑い日は、涼しい服装や日傘・帽子の使用を心がけることが大切です。少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動するようにしましょう。



室内環境を整えましょう

エアコンを使用する際はこまめに温度設定をしてください。多人数が出入するような屋内空間では、窓やドアなど2カ所開けた状態で（換気）、空調を作動させましょう。

こまめに水分補給

汗をかき温度調節をするためにも、カラダの水分量の維持はかせません。のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

日頃から体調管理

普段から「栄養バランスが良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」で規則正しい生活を意識し、体調管理に努めましょう。

🍀 けがをしないカラダを作るためのストレッチ 🍀

長い自粛生活の間に筋力が低下したり体が硬くなっていませんか？
けがをせず、いつまでも元気であるために、昨年のお手紙に同封した「心も体もリフレッシュ！自宅でできる筋トレ」とあわせてストレッチをしましょう。（お手元にない方は、さやま荘でお渡しします）

運動の目安は、ゆっくりと5～10回、または10～20秒程度です。

無理せず自分のペースで行いましょう。

また、ひざや足腰に痛みがある場合は専門医に相談しましょう。

1. 足指開き



①足の指と手の指で握手をし、指と指の間をしっかりと開きよく動かす

②手と足の指で握手した足首をゆっくりと回す

2. 腰とお尻のストレッチ



①椅子に座り一方の足首をもう一方の足の太ももにのせる

②息を吐きながら背中を丸めず前屈させる

3. ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ



①壁などの前で両手をついて立つ

②足を前後に開き前足の膝を曲げながら後ろ足のふくらはぎとアキレス腱を伸ばす



QRコードから体操の動画を観ることができますのでご活用ください。暑い日が続きますが、体調に気をつけて涼しい時間にウォーキングなどの有酸素運動もしましょう！





脳トシ！ まちがい探し

左右の写真で違うところを **7個** みつけてください



作品は地域活動支援センターさつきの利用者が作ってくれました。

と 2 い 2 ヲ 難 4 回 コ 証 ⑦

と 2 い 2 ヲ 難 4 回 コ 証 ⑨

… 4 難 の 5 4 4 4 ⑤

と 2 い 2 ヲ 難 4 回 コ 証 ④

と 2 い 2 ヲ 難 4 回 コ 証 ③

… 4 難 の 5 4 4 4 ②

… 4 難 の 5 4 4 4 ①

ト 2 ヲ

2回目の
ワクチン接種を
終えられた方も！

引き続き、感染対策への取り組みをお願いします。

＜新しい生活様式の実践＞

◎ 身体的距離の確保

◎ マスクの着用

◎ 手洗い

◎ 「3密（密集、密接、密閉）」を避ける



※高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

さやま荘通信vol.2、お楽しみいただけましたか？

さやま荘は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、なかなか開館することができません。さやま荘の開館を心待ちにしてくださっている利用者の皆さまに、少しでも楽しい気持ちをお届けできればと思い、さやま荘通信vol.2を作成しました。

開館情報は、当市ホームページ、当社会福祉協議会ホームページをご覧ください。直接「さやま荘」までお問い合わせください。

閉館中でも、ご心配なこと、困りごとがございましたら、遠慮なくさやま荘までご連絡ください。