

おれんじ レター



2025年7月
耳原総合病院
オレンジカフェ事務局
//



暑さが厳しい季節になってまいりましたが、
皆様 いかがお過ごしでしょうか😊
笑顔あふれるオレンジカフェで
涼やかなひとときを ご一緒に 過ごしませんか？
今回は ワイワイ うちわ作り（食巾リ付け）を
考えています♪
皆様のお越しをお待ちしています！

認知症看護認定看護師：春木

次回のオレンジカフェ

2025年7月5日（土）

14:00～

耳原総合病院

2F 第2 第3 第4 ホール

内容：うちわ食巾リ付け



前は、
コースター作りでした。



とってもステキな
仕上がりでした♡

熱中症にご用心!!

～ 夏を元気に過ごすために ～



暑い日が続いています。

ちょっとした油断が熱中症の原因になることもあります。

元気に過ごすため、次のことに気を付けましょう！

＊ こまめに水分補給！

のどが渇く前に、一口ずつ お水やお茶を飲みましょう。

＊ 室内でも温度管理も！

エアコンや せん風機を使い、室温は 28℃を目安に。

＊ 外出は 涼しい時間に！

朝や夕方など、少しでも暑さがやわらぐ時間に出かけましょう。

＊ 帽子や日傘で 直射日光をカット！

外では 日陰を選んで歩くのも大切です。

＊ 服装は 風通しのよいものを！

薄手で 明るい色のものが◎ 汗をかいたら着替えましょう。

頭の体操

ひらがなを並べかえて 夏の言葉を見つけよう♪

① いすか

⑤ ぼん

② わうち

⑥ なまつり

③ たゆか

⑦ ふうせん

④ わりまひ

⑧ りかごあき

⑧ けいこ

⑨ けいこ

④ りかごあき

① けいこ ② けいこ ③ けいこ ④ けいこ ⑤ けいこ ⑥ けいこ ⑦ けいこ ⑧ けいこ ⑨ けいこ