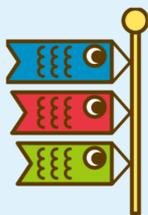


ブランドール通信



お買物レク

4月23日(水)、職員付き添いのもと南岩国の「しまむら」へお買い物に出かけました。みなさんお目当ての品物を見つけお買い物を楽しめました。いい気分転換にもなったようです♪

5月のレクリエーション

5月20日(火)、ブランドール駐車場前で今年も動物とのふれあいレクを開催します。職員のペット3匹(ゴールデンレトリバー、柴犬、フレンチブルドッグ)がやってきます。他にも花壇でのお花植えも予定しています🌸



ブランドール新任職員から一言

＊渡部 真紀

ブランドール錦見マネージャーに就任しました渡部 真紀です。職員一丸となって安心・安全を守りながら、楽しく生活していただけるような住まいを目指しています。

＊清水 理沙

4月からブランドール『住宅』勤務になりました清水 理沙です。入居者の皆様にブランドールに入居して良かったと思ってもらえる様、新米な私ですが頑張っていきたいと思しますので宜しくお願いします。

5月から始める熱中症対策

熱中症は夏にだけ起こるものではありません。梅雨入り前5月ころから発生します。特に、5月はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず熱中症のリスクが高まります。体調管理に気を付けて過ごしましょう。

【熱中症の症状】

軽症：めまい、筋肉痛、手足のしびれ・気分の不快

中等度：頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

重症：意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温

【熱中症が起こる要因】

激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分の補給が十分でないこと
気温・湿度が高い、日差しが強い、閉め切った室内、エアコンを使わない

【熱中症にならないための6つの行動】

- ① 衣服を工夫する
- ② 日差しを避ける
- ③ こまめな水分補給
- ④ 暑い日は頑張りすぎない
- ⑤ 十分な睡眠をとる
- ⑥ エアコンを適切に使う

