

# 郷のたより

## 平成29年7月号

### 平成29年度ひえいの郷家族会役員

梅雨入り蒸し暑い日が続くこの頃ですが、ご家族の皆様方はいかがお過ごしでしょうか？  
 利用者の皆様方には夏を楽しんで頂こうと、ソーメン流しや海へのドライブ等、計画しております。  
 また、7月には、夕涼み会がありますので利用者の皆様楽しんでくれる会に出来ればと思います。利用者の皆様の体調も心配される時期ですので水分補給をしっかり行い元気に夏を乗り切ってくださいと思います。

～平成29年度ひえいの郷家族会新役員です。～

会長	上田 美利	延岡市北方町下鹿川申
副会長	河野 利弘	延岡市北方町南久保山子
委員	甲斐 啓夫	西臼杵郡日之影町七折
委員	山田 政弘	延岡市北方町菅原末
委員	富山 喜代美	延岡市北方町早日渡巴
書記会計	田島 伸子	延岡市北方町南久保山子
監事	甲斐 忠篤	延岡市北方町早日渡巴
監事	西田 清徳	延岡市塩浜
顧問	亀長 英子	特老ひえいの郷

一年間、よろしく申し上げます。

## 7月の行事予定 お知らせ

- 7月1日 土筆
- 7月4日 ソーメン流し
- 7月5日 七夕見学
- 7月7日 ドライブ(方財方面)
- 7月9日 お茶会
- 7月11日 ドライブ(延岡・新港)
- 7月14日 夕涼み会・誕生会
- 7月18日 ソーメン流し
- 7月20日 ドライブ(須美江)
- 7月23日 家族会奉仕作業  
手づくりごかせ
- 7月25日 ソーメン流し
- 7月26日 英会
- 7月27日 ドライブ(天翔大橋)
- 7月29日 生花
- 7月30日 体重測定
- 7月31日 総合避難訓練

家族会総会お疲れ様でした。  
 ※家族会奉仕作業について  
 日時 7月23日(日) ※雨天決行  
 時間 午前8時より  
 当日は、作業できる服装でお願い致します。草刈り機や鎌など、お持ちの方はご持参ください。また、外で作業する方は雨天時には雨具等の準備もお願いします。

## 生活状況報告



6月の誕生会は川水流保育園、榎峰保育園の園児が慰問に来られました。ありがとうございました。

## 今月のお話

### 脳卒中を予防しよう

いよいよ夏の到来を迎え暑くなってきましたが、これから特に気を付けたいのが脱水です。寝たきりとなる原因で多い脳梗塞も脱水により血液が詰まりやすくなることで発生のリスクが高まります。脳卒中は冬場に多いというイメージがありますが、血管が詰まるタイプの脳梗塞は日本における発生率が高く、その発症は夏に増加すると言われています。介護にあたっている方や畑仕事に精を出されている方々もこまめに休憩して水分補給をする様にしましょう。日本脳卒中協会は脳卒中の予防10か条を出しています。

- ①手始めに 高血圧から 治しましょう
  - ②糖尿病 放っておいたら 悔い残る
  - ③不整脈 見つかれば すぐ受診
  - ④予防には タバコを止める 意思を持って
  - ⑤アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
  - ⑥高すぎる コレステロールも 見逃すな
  - ⑦お食事の 塩分・脂分 控えめに
  - ⑧体力に 合った運動 続けよう
  - ⑨万病の 引き金になる 太りすぎ
  - ⑩脳卒中 起きたらすぐに 病院へ
- なかなか一度に行うことは大変ですが、ひとつひとつ気を付けることが大切です。

医務 矢北

### 7月誕生者

樫村ハツエ 様	大正7年7月10日	99歳
山田スミエ 様	大正11年7月20日	95歳
甲斐 魁 様	大正13年7月22日	93歳
甲斐 力 様	大正15年7月16日	91歳
小林クスエ 様	昭和6年7月15日	86歳
橋本 重子 様	昭和6年7月29日	86歳
甲斐徳寿朗 様	昭和7年7月12日	84歳
高見ツヤノ 様	昭和8年7月15日	83歳
甲斐フユル 様	昭和12年7月15日	80歳

おめでとうございます

制作:広報委員会

甲斐淳一 作成