

2025年～夏号～

令和7年7月発行 Vol.23

発行：有限会社ホットケアセンター
広報委員会

夏

ほっと

ホームページ：<https://hotcare.jp/>



HOT255400

ほっとの家より

今年度の「行事・アクティビティ係」が決まり、利用者様と楽しめる企画を行っています。



環境整備委員会協力の元、ホール外の庭にトマトやヒマワリなど植えました。毎日利用者様と成長を見守っています。



※事業所紹介※

～ほっとリハ緩和型デイサービス編～

緩和型デイサービスとは… 筋力低下・転倒予防・認知症予防などのリハビリに特化したデイサービスです。

◎利用できる方…事業対象者、要支援1、要支援2の方

※事業対象者とは、日常生活で何らかの支障や心配がある方

(チェックリストを使った確認があります)

◎月曜～金曜日 9：20～11：20



タイムスケジュール
(概ね2時間のサービスです)



利用時間	内容
8：50～9：20	送迎
9：20～9：35	健康チェック
9：35～11：20	各種リハビリ ティータイム
11：20～	送迎



体験・見学随時受け付けています

お問合わせ先 ☎0855-28-7811

熱中症の症状と対処法！

熱中症の症状

軽度・大量の発汗・めまい、
・たちくらみ・筋肉痛

中度・頭痛・吐き気や嘔吐
・だるさ
・判断力や集中力の低下

重度・返事、意識がおかしい
・ひどい熱発



- ### 対処法
- ☆涼しい所へ移動し、安静にする
 - ☆衣服をゆるめ、冷たいタオルなどで体を冷やす
 - ☆エアコンや扇風機を使用する
 - ☆水分と塩分を補給する
 - ☆症状が改善しない、または悪化した場合はすぐに受診する

- ☆病院を受診する
- ☆吐き気や嘔吐があり、水分を摂れない場合は無理に水分を摂らせない
- ☆自分で動けない、水分が摂れない時は救急車を呼ぶ

☆重度は、すぐに救急車を呼びましょう



♪下記材料を組み合わせる事で経口補水液が出来ます♪



※1～2日で飲みきってください

脳トレ 問題

夏に関するクイズ

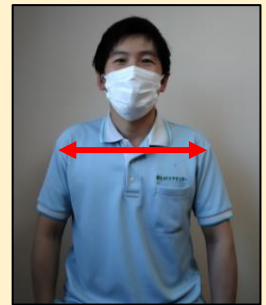
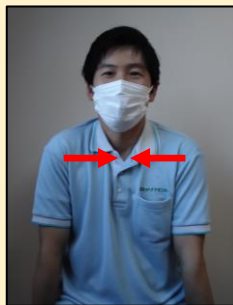
1. 入○雲
2. 土用の○の日
3. 飛んで火にいる夏の○



答えは表面下部にあります

かんたん 肩甲骨 体操

両肩の「寄せて開いて」を、ゆっくり繰り返しましょう



- ・座って行う場合は、落ちないように注意しましょう
- ・無理をしない範囲で少しずつ動かしていきましょう

看護師・介護員など短時間パートから正職まで随時募集しています。

本社

〒697-0062

浜田市熱田町705番地1

訪問看護ステーションほっと

☎0855-25-5400

介護屋さんほっと ☎25-5439

介護プランほっと ☎25-5225

看多機ほっとの家・熱田 ☎25-5220

セリーヌ様 ● ● ながの歯科様

国道9号線

← 至益田

→ 至浜田

酒舗
いたもと様

(有)ホットケアセンター

ほっとリハ

〒697-0027

浜田市殿町6 1 番地8

☎0855-28-7811



ほっとリハ

日本海信用
金庫本店 様

浜田郵便局 様

国道9号線

← 至益田

→ 至江津

港町

〒697-0052

浜田市港町199番地1

看多機ほっとの家・港町

☎0855-25-5008

有料老人ホームほっと

☎0855-25-5058

(有)ホットケアセンター



ゆめタウン 様

国道9号線

浜田合同庁舎

← 至益田

→ 至江津