

瑞風園だより

令和 7 年 8 月号

令和7年7月25日 発行

発行者: 老人福祉センター 瑞風園
(指定管理者: 社会福祉法人 弘前豊徳会)

弘前市大字高杉字神原93番地2

電話: 0172-95-3535

今月の開館時間

午前9時～午後**7時**閉館

(日曜日は午後5時閉館)

※入浴は10時からです

日 程 一 覧

1	金		
2	土	上映会	13:00～
3	日		
4	月	休館日	
5	火	健康づくり運動教室	13:00～
6	水	カラオケ サークル	13:00～
7	木		
8	金		
9	土	トランプ サークル	13:00～
10	日		
11	月	(祝日) 山の日	
12	火	休館日	
13	水	※13日実施予定の「卓球サークル」はお休みします	
14	木		
15	金		
16	土		
17	日		
18	月	休館日	
19	火	健康づくり運動教室	13:00～
20	水	カラオケ サークル	13:00～
21	木		
22	金		
23	土	トランプ サークル	13:00～
24	日		
25	月	休館日	
26	火		
27	水	卓球 サークル	13:00～
28	木		
29	金		
30	土		
31	日		



熱中症予防行動を!

室内を涼しく

計画的な水分補給

「熱中症で病院に運ばれた」というニュースを毎日のように耳にしますが、これからさらに気温が高まる時期に入ります。ご存じのとおり地球温暖化の影響により、昔に比べて平均気温が上昇し猛暑日が増加しています。しかし、高齢者の中には、昔の感覚を基にして現在の気温を過小評価してしまう方もいらっしゃいます。この認識のズレが、熱中症のリスクを高める一因となっています。今まで通りの過ごし方では危ないと理解することが必要です。

●室内を涼しく!

高齢者は、長年培ってきた節約意識からエアコンによる電気代を気にしたり、エアコンの冷たい風が嫌いとの理由から、エアコンの使用を抑える方が多くいらっしゃいます。扇風機等で室内の空気を循環させるなど、エコで快適な使い方を工夫しましょう。

●計画的な水分補給!

高齢者は、喉が渇いていることを自覚できずに、水分補給を怠りがちになります。計画的に水分を取るようにしましょう。ただし、塩分や糖分などの摂取制限のある方は注意が必要です。医師や介護士など専門家の指示に従ってください。

8月2日(土) 13時～



上映内容は館内のポスター

8月の健康づくり運動教室は
5日と19日に開催!

参加される方は熱中症予防のため、
水筒など飲み物の準備をお願いします。



祝 敬老ふれあいデー

9月20日(土) 13:00～開催

出演団体: 西部児童センター モチャ
弘前大学 大道芸サークル Mocha
青女子登山囃子保存会

優先席(お菓子・お茶付き): 400円

予約受付期間: 8月26日(火)～9月9日(火)

【瑞風園の温泉利用について】 満65歳以上の弘前市民は入浴利用が無料となります。但し『住所・年齢』が確認できる保険証や免許証等の公的機関が発行する証明書(コピー可)を窓口で提示してください。なお、証明書を提示できない場合は有料となります。