



令和7年

7月号

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操
6	7	8	9	10	11	12
体重測定	いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操
13	14	15	16	17	18	19
	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操
20	21	22	23	24	25	26
誕生会 週間	いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操	いきいき 百歳体操
27	28	29	30	31	8/1	2
	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操	タオル体操 リハビリ体操

【脱水症と熱中症】



夏は気温とともに体温も上昇し、体は発汗することで体温を下げようとします。汗には水分だけでなく、塩分も含まれており、両方が失われると脱水症になり、放っておくとめまい、倦怠感、けいれんや意識障害など熱中症へと移行していきます。

＜予防のポイント＞

- ・涼しい環境で過ごしましょう。
- ・のどが渇いていなくても小まめな水分補給と塩分補給を行いましょう。

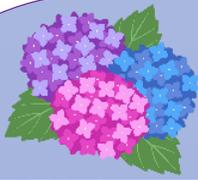
重要!



★今月のお誕生者紹介★



米林 妙子様 昭和 5年 7月29日生 95歳
 城野 ヨシ子様 昭和 6年 7月20日生 94歳
 平江 夏美様 昭和21年 7月10日生 79歳



紫陽花見学・ドライブ

6/12(金)~6/21(土)



紫陽花バックに
良い笑顔です😊



満開でした☆



綺麗でしたよ♪



ドライブもして
楽しかった😊

きれいかなあ~



松橋町萩尾へ紫陽花見学へ行きました。
8日間天候にめぐまれ見学することが出来ま
した。ちょうど満開できれいでした😊

*写真の掲載につきましては、御本人の承諾をいただいています。



防災訓練

6月に予定しておりました土砂災害を想定した訓練
は、**延期**とさせていただきます。
改めて日程をご案内のうえ、ご協力をお願い申し上
げます。