



令和6年

7月号



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

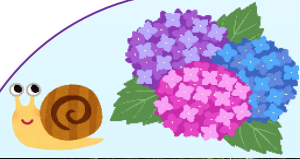
重要!



★今月のお誕生者紹介★

- ・米林 妙子様 昭和 5年 7月29日生 94歳
- ・西田 八重子様 昭和 8年 7月25日生 91歳
- ・平江 夏美様 昭和21年 7月10日生 78歳





紫陽花見学・ドライブ

6/10(月)~6/15(土)



松橋町萩尾へ紫陽花見学へ行きました。5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。

園芸活動

たくさん出来とるよ！ 慣れた手つきで作業中 😊



4月より植えた苗が大きく育ち、5月末から徐々に収穫出来ています。きゅうりは浅漬けにして昼食時に皆さんで頂きました。シノは梅と一緒に漬けて、夏期の塩分補給にしたいと思います。



防災訓練 6/7(金)

6月は土砂災害訓練を実施しました。落ち着いた避難が出来ました。



協力ありがとうございました 😊