

8月のおたより (行事日程)



今年の暑さは異常なほどの暑さです。適度な水分、栄養、睡眠を心がけ熱中症を予防しましょう。



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			買物外出	室内レク	室内レク	室内レク
		東伯けんこう		東伯けんこう		
5	6	7	8	9	10	11
室内レク	室内レク	外食	室内レク	室内レク	外食	買物外出
		東伯けんこう		東伯けんこう		
12	13	14	15	16	17	18
買物外出	室内レク	カラオケ大会		おやつ作り	室内レク	おやつ作り
		東伯けんこう		東伯けんこう		
19	20	21	22	23	24	25
夏祭り	外食	夏祭り	外食	夏祭り	室内レク	室内レク
		東伯けんこう		東伯けんこう		
26	27	28	29	30	31	
敬愛会	室内レク	買物外出	映画上映会	映画上映会	映画上映会	
		東伯けんこう				

予定は天候や諸事情により変更する場合がございますので、何卒ご了承下さいませ。
ご家族様も一緒に行事を楽しんでみませんか♪ お気軽にご参加くださいませ。



夏祭り

日時：8/19 (日) ・ 21 (火) ・ 23 (木)

屋内で屋台やゲームを楽しみましょう。

カラオケ大会

日時：8/14 (火) ・ 8/15 (水)

ご利用者様も職員も自慢の喉を是非！！1



◎熱中症予防のポイント◎

日常生活の中で気を付ける重要なポイントです。

- こまめに水分補給をする
- エアコン・扇風機を上手に使用する
- シャワーやタオルで身体を冷やす
- 部屋の温度を計る
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装にする。外出時には日傘、帽子を着用する
- 部屋の風通しを良くする
- 緊急時・困った時の連絡先を確認する
- 涼しい場所・施設を利用する

もっと詳しく知りたい方は、『小平』まで～♡