



# おたより(行事日程)



暑い季節がやってきました！！  
皆様水分補給を細目に行って脱水にならないように十分に気を付けてくださいね。

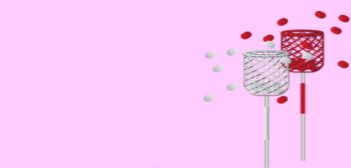


日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
予定は天候や諸事情によって変更することがあります。ご了承ください。			室内レク 体操・ゲーム	室内レク 体操・ゲーム	外食 	室内レク 体操・ゲーム
5	6	7	8	9	10	11
倶楽部活動 	室内レク 体操・ゲーム	おやつ作り 	室内レク 体操・ゲーム	室内レク 体操・ゲーム	室内レク 体操・ゲーム	交流会 
12	13	14	15	16	17	18
室内レク 体操・ゲーム	室内レク 体操・ゲーム	七夕会食 	倶楽部活動 	室内レク 体操・ゲーム	おやつ作り 	室内レク 体操・ゲーム
19	20	21	22	23	24	25
室内レク 体操・ゲーム	足湯外出 	室内レク 体操・ゲーム	足湯外出 	室内レク 体操・ゲーム	室内レク 体操・ゲーム	倶楽部活動 
26	27	28	29	30	31	
室内レク 体操・ゲーム	おやつ作り 	室内レク 体操・ゲーム	DVD鑑賞 	DVD鑑賞 	DVD鑑賞 	

ご家族様も一緒に行事に参加されてみませんか？ご気軽にどうぞ♪

湯梨浜みのりデイサービスセンター  
☎(0858)48-6188 担当:淀瀬

# 春の大運動会



春の大運動会を開催致しました。紅組と白組に分かれ、皆様、楽しめました♪結果は白組勝利！！紅組さんは秋の運動会にリベンジを目指されます！！



あやめ池へ出掛けました★



## 職員のご紹介♪



こんにちは。看護師の青木です。  
これからの季節は特に水分、塩分の不足が原因で起こる脱水症、熱中症、熱射病に注意しましょう。一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質のバランスが崩れてしまいます。のどが渇く前から細目な水分補給が大切です。コップ1杯(200~250ml)程度を1日6~8回に分けて飲むようにしましょう。また、水や麦茶には、塩や梅干しなどを足して補給するとよいです。

