



おたより(行事日程)

いよいよ本格的な夏の到来です！
しっかり水分をとって暑さに負けない体をつくりましょう。



日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 予定は天候や諸事情によって変更する場合があります。ご了承下さい。 </div>					1	2
					室内レク 体操・ゲーム	室内レク 体操・ゲーム
3	4	5	6	7	8	9
室内レク 体操・ゲーム	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
10	11	12	13	14	15	16
室内レク 体操・ゲーム	外食 	七夕会食 	室内レク 体操・ゲーム	倶楽部活動 	おやつ作り 	室内レク 体操・ゲーム
17	18	19	20	21	22	23
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	誕生会 	室内レク 体操・ゲーム
24	25	26	27	28	29	30
倶楽部活動 	DVD鑑賞 	DVD鑑賞 	DVD鑑賞 	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
31	<div style="background-color: #FFDAB9; padding: 10px;"> 湯梨浜みのりデイサービスセンターでは随時、ご利用者様募集中です。 ご気軽にお問い合わせください。 湯梨浜みのりデイサービスセンター 電話0858-48-6188 担当:西村 </div>					
室内レク 体操・ゲーム						

夏本番！熱中症にご注意を！！

「熱中症」は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。

室内で何もしていないときでも発症しますので、体調に気を付け予防に努めましょう。

～暑さを避ける～

室内では・・・

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認

屋外では・・・

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩



～からだの蓄熱を避けるために～

- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

～こまめに水分補給をする～

- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分・経口補水液などを補給する



行事報告 あやめ池 探索

