

2020 7月のおたより(行事日程)

長く続いていた外出自粛も少しずつ緩和されてきましたので、今月は、屋食外出をしたいと貸し切り可能で、感染予防対策がされているお店探しに目下職員が奮闘中です。

日	月	火	水	木	金	土
<p>どがかわいてなくても 水分補給を!</p>			1 室内レク 体操・ゲーム	2 倶楽部活動 	3 室内レク 体操・ゲーム	4 室内レク 体操・ゲーム
5	6	7 	8	9	10	11
室内レク 体操・ゲーム	室内レク 体操・ゲーム	たなばた 七夕 	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	室内レク 体操・ゲーム
12	13	14	15	16	17	18
倶楽部活動 	室内レク 体操・ゲーム	屋食外出 か 弁当 	室内レク 体操・ゲーム	室内レク 体操・ゲーム	誕生日 	室内レク 体操・ゲーム
19	20	21	22	23 海の日 	24 スポーツの日 	25
室内レク 体操・ゲーム	おやつ外出 	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	室内レク 体操・ゲーム	倶楽部活動
26	27	28	29	30	31	<p>熱中症は 予防が大切</p>
			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	

熱中症予防行動

新型コロナウイルスの出現に伴い、新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

1. 暑さを避けましょう。

- ・エアコンの温度設定の調整・換気扇や窓開放によって換気
- ・涼しい服装にする

2. 適宜マスクを外しましょう

- ・2メートル以上の確保ができる場合はマスクをはずす。
- ・気温・湿度、マスク着用は要注意

3. こまめに水分補給をしましょう。

- ・1日1, 2ℓを目安にのどが渇く前に水分補給。
- ・汗を大量にかいたときは塩分も。

4. 日頃から健康管理。暑さに備えた体づくりをしましょう。

- ・体温測定と健康チェック
- ・無理のない範囲で適度に運動。

看護師より



収穫

大小とりまぜてたくさん収穫できました。

色鮮やかな紫玉ねぎもたくさん収穫できました。思いのほか力がある作業でしたが土の中から大きな玉ねぎが出てくると皆さんから歓声があがっていました。



まあ！賑やかな収穫でした。

ちまきづくり



倶楽部活動

色紙で貼り絵にする人、色鉛筆で塗絵をする人。それぞれの好きな形で。



叩いて、かぶって、ジャンケンぽん！



湯梨浜みのリデイサービセンター ☎48-6188