

ゆしまの郷サービスだより

2018年7月号 TEL03-3836-3526

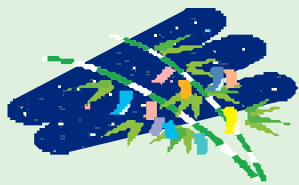
7月行事予定

★七夕 7月6日 (金)

★チョコバナナ作り
7月23日 (月)

*ほかに音楽療法・輪投げ・ボーリング等予定しております。

*暑い日が続いております。熱中症にならないよう水分補給をしっかりとお願い致します。
キュウリやナスにも水分が多く含まれております。



<熱中症予防>

- ①気温・温度のチェック
熱中症は高温・多湿の環境に気を付ける事が大切です。室内ではエアコンや扇風機で環境を整えましょう。
- ②こまめな水分補給
暑い時は、目に見えなくなっても多量の発汗により水分を失っています。こまめに水分を補給しましょう。
- ③運動時は熱中症のリスクが高まります。
暑い時間の活動を避け運動時間を短縮するなどリスク管理が必要です。
- ④服装
吸収性や速乾性に優れている通気の良い素材を選ぶようにしましょう。帽子や日傘で日差しを遮るようにしましょう。
- ⑤体調管理
疲労や体調不良が熱中症のリスクを高めます。睡眠不足・食生活がみだれないようにしましょう。

★☆☆6月の思い出☆☆★

カラオケ大会

6月15日 (金) カライケ大会を開催。皆さま、日頃の美声を披露されてました。

秋田の歌姫
「アキヤの雨が止む時」



「熱唱賞」
声高らかに響いて
いました



トマト&キュウリの成長記録

毎日水やりして大きくなりました。

トマト！沢山採れました。まだまだ採れそうです。



赤いのが見つけたあ！

