



茶話会

＜今月の行事予定カレンダー＞

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		ダイノブ	卓球ゲーム 午前中 <small>注文ショッピング</small>	生協配達	マルエイ	音楽体操 午前中
6	7	8	9	10	11	12
脳トレ 14時	よかよか体操 10時30分	ダイノブ	卓球ゲーム 午前中 <small>注文ショッピング</small>	生協配達	映画上映会 13時30分 マルエイ 山の日	笑いヨガ 午前中
13	14	15	16	17	18	19
カラオケ 14時	よかよか体操 10時30分	ダイノブ	卓球ゲーム 午前中 <small>注文ショッピング</small>	生協配達	マルエイ	音楽体操 午前中
20	21	22	23	24	25	26
体力測定 14時	よかよか体操 10時30分	ダイノブ	卓球ゲーム 午前中 <small>注文ショッピング</small>	生協配達	マルエイ 訪問カット	笑いヨガ 午前中 訪問カット
27	28	29	30	31		
ゲームクラブ 14時	よかよか体操 10時30分		卓球ゲーム 午前中 <small>注文ショッピング</small>	生協配達		

夏になると気を付けたいのが熱中症です。周囲の気温の上昇や過度の運動により、体温が上昇して発生する健康障害を言います。軽症の人はめまいや筋肉痛などが現れ、重症の人は呼びかけに応じなくなったり、けいれんを起こすこともあります。熱中症は気温が高く、日差しが強い屋外にいる時だけでなく、室内にいても起こります。

予防策としては、①高温高湿度での運動を避ける ②水分を十分に補給する ③水分だけでなく塩分も補給する ④通気性のよい涼しい格好をし、直射日光が当たる場合は帽子を着用する ⑤エアコンを使って部屋の温度を下げ適温を保つ等があります。対策万全で、今年の夏を乗り切りましょう！

お知らせ

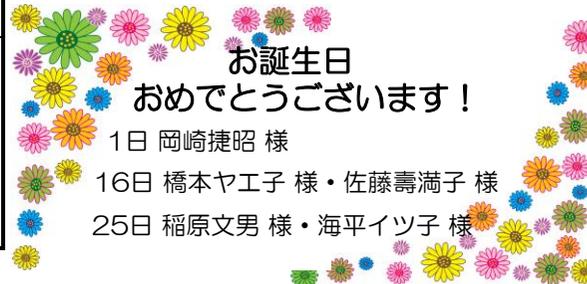
①コロナワクチン追加接種について

接種は新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化予防が目的とされています。強制ではなく、あくまでご本人の意思に基づき接種を受けていただくものです。接種を望まない方に接種を強制することはありません。また、受ける方の同意なく、接種が行われることはありません。ケアハウスでの接種は9月を予定しております。



②食中毒に気を付けましょう

最低気温が25℃以上、湿度が高い時は、食中毒が発生しやすいそうです。生協やダイノブなどで購入された食品や、ヤクルト・牛乳など室温に置きっぱなしにせず、冷蔵庫で保存頂き、期限を確認し、過ぎている物は処分をお願いいたします。また、冷蔵庫内の清掃もお願いいたします。



お誕生日

おめでとうございます！

1日 岡崎捷昭 様

16日 橋本ヤエ子 様・佐藤壽満子 様

25日 稻原文男 様・海平イツ子 様



パン販売

1階正面玄関で販売されています。

宇土：ナイスさん 月曜日11時半頃
富合：なずな工房さん 水曜日11時頃