



# 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                | 6                     |
|             | よかよか体操<br>10時30分<br><br>半夏生 | ダイノブ                    | 注文ショッピング                    | 生協配達   | マルエイ             | 行事食<br>七夕御膳<br><br>小暑 |
| 7           | 8                           | 9                       | 10                          | 11   | 12               | 13                    |
| カラオケ<br>14時 | 百歳体操<br>10時30分              | ダイノブ                    | 注文ショッピング                    | 生協配達   | マルエイ             | 笑いヨガ<br>午前中           |
| 14          | 15                          | 16                      | 17                          | 18   | 19               | 20                    |
|             | よかよか体操<br>10時30分<br><br>海の日 | ダイノブ<br>マイナンバー<br>カード申請 | 注文ショッピング<br>マイナンバー<br>カード申請 | 生協配達   | マルエイ<br><br>夏の土用 |                       |
| 21          | 22                          | 23                      | 24                          | 25   | 26               | 27                    |
| 体力測定<br>14時 | 百歳体操<br>10時30分<br><br>大暑    | ダイノブ                    | 注文ショッピング<br>行事食<br>土用の丑の日   | 生協配達   | マルエイ             | 笑いヨガ<br>午前中           |
| 28          | 29                          | 30                      | 31                          | お誕生日おめでとうございます。  |                  |                       |
|             | よかよか体操<br>10時30分            | ダイノブ                    | 注文ショッピング                    | 12日 豊岡芳喜 様<br>19日 三隅絹代 様<br>26日 西山守正 様<br>☆🎁☆🍰☆🎁☆🍰☆🎁☆🍰☆🎁☆🍰 |                  |                       |

今夏は全国的に気温が平年より高くなる見込みです。マスクを付ける生活が続き、息苦しさや、蒸し暑さを感じられると思いますが、感染予防のためにもご協力をお願いします。晴れた日は30℃以上の真夏日や、35℃以上の猛暑日になり、湿度も上がって熱中症の危険性が高まってきます。意識的な水分・塩分補給や屋外では日陰でのこまめな休憩、屋内でも空調を適切に使用するなど、対策が必要です。

## お知らせ

### ①居室内で快適に過ごしましょう

かつては『エアコンをつけっぱなしにしていると体に悪い』と言われていましたが、むしろ逆で、健康維持のためには夏は就寝中もエアコンを切っ  
てはいけません。熱中症は40%が夜間に発生していて、死亡は『高齢者』  
『室内』『夜間』という条件が多くなっています。エアコンを使用して快  
適な居室空間を作りましょう。

### ②水分補給について

トイレへ行く回数を減らそうと、意図的に水分量を減らすのは注意が必要  
です。体内の水分や塩分の調節機能が低下してくるので、体調を崩してしま  
います。果物やデザートからも水分補給ができます。毎日の食事をし  
っかりと食べて、食事の合間にも、水分を摂りましょう。

### ③新聞・郵便物について

1階のケアハウス玄関に設置してございます郵便受けの利用を再開いたし  
ます。新聞と郵便物は、7月から郵便受けに投函されますのでご自身で取  
りに行かれています。職員による配達を終了とさせていただきます。ご  
自身でご確認をお願いいたします。