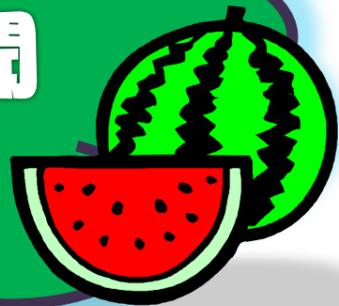


せせらぎデイ新聞 7月号



講座

ラウンジコンサート

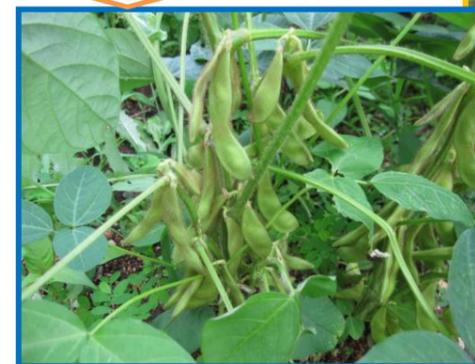


利用者様の願い事を短冊
に・・・

七夕

せせらぎ
デイ農園

ゴーヤと枝豆もすくすく育っています！



納涼祭



皆さん笑顔で、とても楽しい納涼祭になりました！



スイカ割りに出店！最後は皆さんで盆踊りを踊りました！！



熱中症に注意！！

〈高齢者の熱中症が多い理由〉

- ・のどの渇きを察知する能力が低下している。
- ・体内の水分量が少なくなっている。
- ・熱いと感じにくくなっている。

〈初期症状〉

めまい、顔面蒼白、頻脈、脱力感、吐気、頭痛

〈心掛けたいこと〉

- ・日中は1時間に1回のペースで水分補給をする。
- ・お風呂や睡眠の前後にコップ1杯の水分をとる。
- ・室温が28度を越えたらエアコンつけるか窓を開け風通し良くする。

※お出掛けの際は帽子と日傘を忘れずに！水筒もあればベスト！

健康でこの夏を乗り越えましょう！！

