

初挑戦!!

# 桜だより

8月号

7月には皆さんに短冊を書いて頂きました

お米でお煎餅を作りました♪ 袋の中でご飯を伸ばします 願いが叶いますように...

床屋さんからお知らせ  
 8月の理美容の日程です。  
 1日(水) 10日(金)  
 21日(火) 23日(木)  
 27日(月)

日替わりで混ぜ込む具材が変わり  
色んな味が楽しめました

柔らかい食感で美味しく出来ました♪

ボランティアレク

3日 あすなろの会  
 17日 キーボード  
 22日 さつき

焼きあがったら味噌や醤油を塗っていきます

## 熱中症予防

- 熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが、崩れ体温調節が上手くいかなくなり体内に熱がこもった状態を言います。
- 室内にいても発症し、最悪死亡するケースもあり決して侮れません。
- 正しい知識を学び自身や周りの方にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。
- 脱水症を予防するためには、1日食事以外で約1500ml以上の水分摂取が必要です。
- また、ミネラル分も必要で塩飴やスポーツ飲料などの摂取が有効です。
- 熱中症の約半数は65歳以上の高齢者です。
- 水分不足などの感覚機能や身体の調節機能が低下しているからです。
- 気温や湿度の高い日は無理な節電はせず適度にエアコンや扇風機を使いましょう。



岐阜県大垣市外濑2丁目81番地  
 TEL 0584-47-9370 FAX 0584-47-9375



