

# ゆたかの里



平成30年7月号

7月1日 発行

## 機能訓練屋外活動

(1日目アジサイ鑑賞、2日目ドン・キホーテ)

### 7月の予定

- 4日(水) パン販売
- 10日(火) 散髪
- 11日(水) 散髪
- 17日(火) 屋外活動
- 18日(水) パン販売
- 20日(金) 散髪・屋外活動
- 25日(水) パン販売
- 30日(月) 散髪



### 熱中症に気を付けましょう

梅雨真っ只中ではありますが、日差しが強く、真夏日となる日もあり、例年見られないの天气が続いています。

皆様毎年お伝えしておりますが、この時期から熱中症の予防を始めてください。

**ポイント① 暑さを避ける**  
室内では扇風機やエアコンの活用。  
屋外では日傘や帽子を着用し、日陰を利用。

**ポイント② こまめに水分補給をする**  
室内、外出時、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給する。

暑い夏を乗り切るためにも、暑さと水分摂取に気を付けながら、健康に過ごしましょう。



6月の個別機能訓練野外活動は綾部山梅林に紫陽花を見に行きました。皆さんのお顔より大きい紫陽花にとっても驚かれ、感動されていました♪ また、ドン・キホーテへ行かれたくさんの商品を品定めされ喫茶店でのフレイクタイムも楽しめました。皆さんお疲れの様子なくしっかりと足取りで歩かれていました!!