

まごころサロン便り 8月

夏まっ盛り、蝉の声が元気に響いて暑さを増しています。
 熱中症は例年、梅雨明けの時期から急増する傾向があり、
 気温、湿度が上昇する日は特に注意が必要です。
 厳しい夏を乗り切れるように気をつけましょう。

熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
 頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感・・・など

対策

- こまめに水分補給
- 扇風機、エアコン使用
- 通気性の良い 吸湿、速乾の衣類着用
- 栄養、睡眠を十分にとる



8 月のお誕生日


おめでとうございます！
 福井 正子様 8月21日



8 月の行事予定

外食
 バザー
 お楽しみに！



曜日	月	火	水	木	金	土
日	31					1
午前	折り紙 ぬり絵					カレンダー作成
午後	コーラス					カレンダー作成
	3	4	5	6	7	8
午前	カレンダー作成	カレンダー作成	カレンダー作成	カレンダー作成 昼食作り	カレンダー作成 ぬり絵	カレンダー作成 昼食作り
午後	コーラス	カレンダー作成 フットケア	カレンダー作成 スタンプ画	カレンダー作成 水彩画	カレンダー作成	カレンダー作成 新聞ちぎり絵
	10	11	12	13	14	15
午前	← バザー週間 →					
	計算	脳トレ	パズル	昼食作り	そろばん	昼食作り
午後	コーラス	書道 パズル	絵手紙 フットケア	絵手紙 ハンドケア	三味線と歌	映画 ペン習字
	17	18	19	20	21	22
午前	ソロバン パズル	間違い探し ぬり絵	計算 読書	漢字 計算	クロスワード ぬり絵	読書 昼食作り
午後	コーラス	歌 橋本さん	折り紙 新聞ちぎり絵	ペン習字 ぬり絵	朗読 スタンプ画	スタンプ画 折り紙
	24	25	26	27	28	29
午前	計算 漢字	間違い探し 鉛筆画	ソロバン 間違い探し	ぬり絵 脳トレ	パズル 折り紙	脳トレ 昼食作り
午後	コーラス	手芸 おやつ作り	ペン習字 おやつ作り	水彩画 フットケア	映画 フットケア	歌 橋本さん