



夏まただ中、猛暑が続いていますが、体調はいかがですか。熱中症に気を付けて夏を元気に乗り越えましょう。

**熱中症に気をつけましょう!**

暑い環境下での体調不良を熱中症といいます。

**症状**  
めまい、立ちくらみ、筋肉痛  
汗が止まらない、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、吸湿速乾の衣類着用  
栄養、睡眠を十分にとる

**カレンダー作成**

毎月初めの数日間は、次月のカレンダーを作成しています。世界に一つだけのご自分のカレンダーです。

7月も工夫を凝らして思い思いの個性的な花火が出来上がりました。

★ ★ **七夕** ★ ★

皆さんとにぎやかに笹飾りを作りました。そして思い思いの願い事を短冊に書いて吊るしました。

願い事がかないますように…。

**お誕生日**  
おめでとうございます

8月 21日  
福井 正子様

曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
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	機能訓練
		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	機能訓練
午後		機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練	コーラス
		機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練	
	7	8	9	10	11	12
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	山の日	機能訓練
	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		機能訓練
午後	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練		コーラス
	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練		
	14	15	16	17	18	19
午前	パズル	脳トレ	折り紙	ハーモニカ	機能訓練	機能訓練
	ぬり絵	ゲーム	お習字	と歌おう	機能訓練	機能訓練
午後	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練	三味線と	ウクレレ
	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練	民謡	
	21	22	23	24	25	26
午前	そろばん	ペン習字	間違い探し	パズル	そろばん	機能訓練
	お習字	パズル	ぬり絵	脳トレ	風船パレー	機能訓練
午後	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練	コーラス
	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練	
	28	29	30	31		
午前	豆つかみ	脳トレ	間違い探し	タワーゲーム		
	折り紙	風船パレー	ナンバード	ぬり絵		
午後	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練		
	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練		