

# ふれあいだより

## 平成 28 年 8 月号



### 暑中見舞い申し上げます

長かった梅雨が明け本格的な夏を迎えましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

人間の体は、暑くなるとその暑さに対応して体温を調整しますが、その体温調整機能が気温の変化に対応できず、自律神経機能が低下していくと、食欲不振や、体調がすぐれないなど、体に不調が現れます。この症状を夏バテといい、夏バテになる原因は、脱水症状や暑さによる熱中症などがあります。たとえば、トイレに行く回数が増えるからと水分補給を控えたり、クーラーの風が嫌いだからと暑い室内で過ごしたりすると、気が付かないうちに脱水症状や熱中症になってしまう可能性が増えてしまいます。今年は例年より暑くなるかと予報されています。皆様、体温調整や水分補給を意識してお過ごしください。

今月もご利用お待ちしております。

# 今月のレクリエーション

日	月	火	水	木	金	土
	1		3	4	5	6
	CDつなぎ ゲーム	結んで ほどこいて	バランス ゲーム	すくってイン	カラオケ	新聞(雪) 合戦
7	8	9	10	11	12	13
	ミニ縄跳び	バスタオル 干し	青赤ゲーム	カラオケ	結び目 ほときゲーム	左手お絵 かきルー
14	15	16	17	18	19	20
	卓上 カーリング	青赤ゲーム	カラオケ	CDつなぎ ゲーム	風船ラリー	ちらしタワー
21	22	23	24	25	26	27
	そいすべり 競争	カラオケ	紙コップ投げ	ラーメンルー カレンダー	メートルゲーム カレンダー	回想写真館 カレンダー
28	29	30	31			
	カラオケ カレンダー	一致団結 カレンダー	風船シュート カレンダー			

## Happy Birthday

その月のお誕生日の方を、ご紹介しています。

### ✂畑で野菜収穫✂

