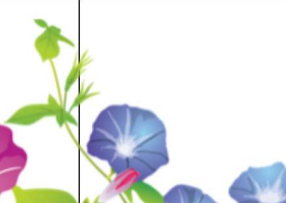


庄の里デイサービスセンター



8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
31					1 ストレッチ教室 カラオケ	2 お茶会 ゲームレク
3	4 ネイルアート ゲームレク	5 ネイルアート ゲームレク	6 納涼会	7 ボランティア 鑑賞	8 絵手紙 ゲームレク	9 ヨガ教室 カラオケ
10	11 音楽レク カラオケ	12 お茶会 ゲームレク	13 エアロビ カラオケ	14 足湯 ゲームレク	15 書道 ゲームレク	16 クラフト教室 ゲームレク
17	18 生け花 ゲームレク	19 生け花 ゲームレク	20 生け花 ゲームレク	21 絵手紙 ゲームレク	22 足湯 ゲームレク	23 外出行事
24	25 おやつ作り ゲームレク	26 音楽レク カラオケ	27 ボランティア 鑑賞	28 健康体操教室 カラオケ	29 クラフト教室 ゲームレク	30 書道 ゲームレク



8日 小池 和子 様

15日 守安 昭子 様

17日 山口 眞弓 様

20日 秋岡 富子 様

28日 犬飼 敏幸 様

皆さんは脱水にならないために、何か工夫をされていますか？
脱水を予防する為に、まずは1日に必要な水分量を把握しましょう。目安は体重×40ml
そして、エアコンを使用して室内の温度を適温(高くても 28℃前後)に保つ事も有効です。こまめに水分を摂る時間を決めておく事も良いですね。ゼリーや水ようかん、フルーツなども水分補給になりますよ！しっかり対策をして暑さを乗り切りましょう！！

当日行事予定を変更する場合がございますので、ご了承下さい。