



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
営業日	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 絵手紙	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 まんだら塗り絵	スパイダー・平行棒 あおい体操 作品作り	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 レクリエーション	スパイダー・平行棒 生活リハ体操 作品作り	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カラオケ
8 山の日	9 振替休日	10	11	12	13	14
営業日	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 季節の塗り絵	スパイダー・平行棒 あおい体操 カレンダーづくり	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 まんだら塗り絵 カレンダーづくり	スパイダー・平行棒 生活リハ体操 カレンダーづくり	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 絵手紙	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カラオケ
15	16	17	18	19	20	21
営業日	スパイダー・平行棒 あおい体操 夏まつり	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 共同作品づくり	スパイダー・平行棒 生活リハ体操 夏まつり	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 夏まつり	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 おたのしみ	スパイダー・平行棒 あおい体操 カラオケ
22	23	24	25	26	27	28
営業日	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 共同作品づくり	スパイダー・平行棒 生活リハ体操 塗り絵 共同作品づくり	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 レクリエーション	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 共同作品づくり	スパイダー・平行棒 あおい体操 塗り絵	スパイダー・平行棒 生活リハ体操 カラオケ
29	30	31	<p>8月は夏祭りをお楽しみに！</p>			
営業日	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 おたのしみ	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 絵手紙				

先月のご様子



七夕のイベントでは折り紙を使ってお飾り作りに取り組んで頂きました！



ずっと健康でいれますように♪



機能訓練だより

あおい菜園

大きな野菜を続々収穫！



かんぽって作るよ～！

ナスとピーマンを具材に使用して、ホットプレートでお焼き作り♪



美味しそうな焼き目で完成！

長野出身の方にも大好評でした！



七夕 飾り作り
短冊に皆の願いを込めて



皆さんの願いが叶うといいですね☆

看護師 健康だより

水分補給のポイント？

- ①こまめな水分補給！
⇒普段は水かミネラル豊富な麦茶がおすすめ
- ②大量の発汗時は冷水が効果的
⇒体温を下げる＋小腸での水分吸収スピードUP
- ③スポーツドリンクの過剰摂取に注意
⇒思っているよりも糖分の多い飲み物なのでほどほどに！
- ④塩分もバランスよく摂取する
⇒500mlの水分に、梅干し中サイズ1個がいい塩梅
- ⑤脱水時には経口補水液を摂る
⇒症状が出てからはスポーツドリンクでは役不足！！

夏本番！脱水から体を守ろう

人の体内の約60%を占める水分は、体の機能を保つための重要な役割を担っています！高齢者はのどの渇きを感じにくく、脱水症になりやすいと言われています。脱水の主な原因は、発汗・発熱・嘔吐・下痢など…油断していると命にも関わります！！



脱水のチェック方



※手の甲を親指と人差し指でつまんで少し持ち上げる。
※手を離して伸ばした皮膚がすぐに元にもどれば問題なし！
2秒以上かかる場合は危険信号！

手作り経口補水液

- ①500mlのペットボトルに水を入れる。
- ②砂糖20g（大さじ2杯）を入れる。
- ③塩1.5g（ひとつまみ）を入れる。
- ④ペットボトルをシェイクする。



レモン汁を入れると飲みやすい