

1か月近く続いた梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。最高気温が 35℃をこえる「猛暑日」と呼ばれる日が続いたり、全国の最高気温が岐阜であったりする日もあります。今年は全国的に平年より暑いとも報道されていますので、1日を通して冷房設備を活用して過ごし、熱中症などには十分お気を付け下さいね。

ホールを活用して 機能訓練を実施しています!

D * * (D) * (D) * * * * (D

フロアから入口ホールまで機能訓練も兼ね て少し歩き、バンドを使用した体操などの 一部の機能訓練を行っています。ホールは 広いので身体を動かしやすく、好評です⊙







1日 (火)音楽療法

2日 (水) 夏祭り

3日 (木) 夏祭り

夏祭りはボランティアさんも来所される 予定です♪また、参加1日につき 300 円を、8月の利用料と一緒に引落させて いただきます。お願いいたします。

ふれあい農園 vol.4



春に種まきをした 野菜や花たちが大 きくなり、ナスや トマト、オクラは 収穫することがで

対した!ひまわりや百日草なども咲き、見頃を迎えました☆

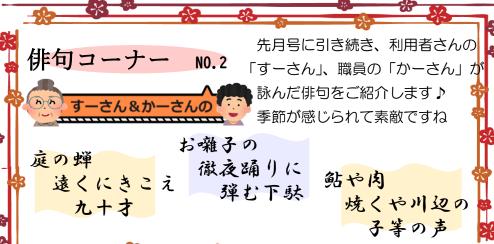


自宅でできる経口補水液の作り方

材料

水… 1L・塩… 3g・砂糖… 4Og・レモン果汁…大さじ 1 杯程度(お好み)作り方

1. 水に塩、砂糖を加え混ぜます。2. 溶けるまでしっかりと混ぜ合わせたら完成です。 夏は汗と一緒に電解質が失われやすく、ナトリウムやカリウムが不足し熱中症 になりやすい季節です。また、豚肉などに多く含まれるビタミン B1 も疲労回 復に効果的です。バランスよく取り入れ、熱中症対策ができるといいですね。



山県市社協デイサービスセンターふれあい 〒501-2113 山県市高木 933 ☎0581-23-2030 FAX0581-23-2031

