

あおぞら



デイケア直通電話 ☎ (052) 914-3008

7月です。いよいよ夏到来です。暑さが厳しくなってくると「熱中症」が心配な時期となります。こまめな「水分補給」と「暑さを避ける」ことが大切です。扇風機やエアコンなどを上手く使って室温調節を心がけ、しっかりとした睡眠がとれるようにしましょう。

<7月の予定表>

※クラブ活動によっては別途実費が発生する場合がありますのでご注意ください。

月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日
		三味線	ペン習字クラブ ゲーム	集団リハビリ	リズム体操
6日	7日	8日	9日	10日	11日
ヨガ	カラオケ 手作りクラブ	口腔 レクリエーション	リズム体操	大正琴	集団リハビリ
13日	14日	15日	16日	17日	18日
工作教室 音楽クラブ	集団リハビリ	カラオケ 折り紙クラブ	習字教室 脳リハ	習字教室 脳リハ	ゲーム 習字クラブ
 お誕生会週間					
20日	21日	22日	23日	24日	25日
リズム体操	カードクラブ 道具体操	音楽クラブ	集団リハビリ	フラワー アレンジメント	ゲーム カラオケ
27日	28日	29日	30日	31日	
工作教室 音楽クラブ	ゲーム 折り紙クラブ	集団リハビリ	口腔 レクリエーション	カラオケ 手作りクラブ	

<紫外線>

7月から8月にかけて、紫外線量が1年で最も多くなり、大量に浴びるとシミや皮膚がんなどの原因になります。直射日光だけでなく、地面からの反射にも注意が必要です。外出の際は、帽子や日傘、日焼け止めなどを必ず使用するようにしましょう。

健康メモ