

毎日暑くなり、「夏が来たのだなあ」と実感するこの頃です。ソレイユの皆様もお変わりなくご活躍のことと、お喜び申し上げます。この季節にあった、いろいろな食事内容も御馳走があり、お料理の素晴らしさはもちろん、皆様がおいしく食べてくださることが、とても贅沢で幸せな時間ができています。心からお礼申し上げます。

この季節、どこからともなく聴こえてくるチリンチリンと鳴る風鈴の音に、夏の粋を感じる頃となりました。夕暮れとともに聴こえてくる盆踊りの太鼓の音も日本の夏を感じるこの頃です。

じっとり汗ばむ季節となりました。体調は皆さん良いでしょうか？食べて、動いて、ゆっくり眠る。そんな生活はいかがでしょうか？栄養はしっかりとって、元気に夏を乗り切れるように応援していきます。いつでも声をかけてください。

施設長 青木 徹

## 7月生まれの方

お誕生日おめでとうございます！



M.A 様(7月4日生まれ)

Y.U 様(7月31日生まれ)



## 熱中症予防のために



- エアコン等で温度を調節しましょう
- 遮光カーテン・すだれを利用しましょう
- 外出時には日傘や帽子を着用しましょう
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用しましょう
- こまめに水分をとみましょう

・めまい ・立ちくらみ  
・生あくび ・大量の発汗  
・筋肉痛 ・筋肉のこむら返り

放っておくと  
→→

・頭痛 ・嘔吐  
・倦怠感 ・判断低下  
・集中力低下 ・虚脱感

このような症状が  
みられたら熱中症  
のサイン

症状が重症化。  
意識が無くなって  
命の危険も！

博愛会ホームページは  
こちら



## ケアハウスソレイユ 7月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 誕生会	2 移動販売	3	4	5
6 カラオケクラブ	7	8 移動理美容	9	10	11 介護予防体操	12
13 映画観賞会	14	15	16 習字クラブ	17 移動販売	18	19
20 カラオケクラブ	21	22	23	24	25 介護予防体操	26 福祉ネイル
27	28	29 手作りおやつ	30 習字クラブ	31	1 7月	2

※予定は変更になる場合がございます