

# あおぞらだより

高陽第一診療所テイサービスセンター あおぞら

電話 841-2020

2011年7月号



## 7月の活動予定



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					ミュージックセラピー	お休み
3	4	5	6	7	8	9
お休み	書道	七夕飾り作り	グランドゴルフ	華道	貼り絵	お休み
10	11	12	13	14	15	16
お休み	ちぎり絵	映画鑑賞	貼り絵	頭の体操	折り紙工作	お休み
17	18	19	20	21	22	23
お休み	お休み (海の日)	貼り絵	3B体操	書道	コーラス	お休み
24/31	25	26	27	28	29	30
お休み	カレンダー作り	カレンダー作り	アロママッサージ 頭の体操	貼り絵	カラオケ	お休み

蒸し暑い日が続きますね。九州南部が梅雨明けしましたが、中国地方の梅雨明けはもう少し先でしょうか。この時期は体調をくずしやすいですから気をつけましょうね。

これからの季節心配されるのが脱水や熱中症です。熱中症は炎天下でかかる病気というイメージがありますが、統計的には室内にいてかかる場合が多いそうです。「のどが渴いたな」と思う前にこまめに水分をとることが大事だそうです。「トイレに行くのが面倒だから」と水分をあまりとらないでいるととても危ないです。しっかり水分をとって夏を乗り切りましょう。

