



てるてるぼうず 7月の予定表



日	月	火	水	木	金 1	土 2
					絵手紙 囲碁 麻雀	休み
3	4	5	6	7	8	9
休み	外出	リズム体操 囲碁 麻雀	麻雀	七夕 頭の体操 麻雀	囲碁 麻雀	休み
10	11	12	13	14	15	16
休み	詩吟 麻雀	編み物 囲碁 麻雀	麻雀	写経 麻雀	華道 ギター演奏	休み
17	18	19	20	21	22	23
休み	休み	手芸 (下村先生) 囲碁 麻雀	麻雀	書道 麻雀	手芸 (中村先生) 誕生会	休み
24	25	26	27	28	29	30
休み	ハーモニカ演奏 麻雀	手芸 (間瀬先生) 囲碁 麻雀	麻雀	書道 麻雀	お楽しみゲーム	休み

<伝言板>

最近天気予報のときなどでも熱中症に注意してくださいとよく耳にする時期になりましたね。

熱中症はちょっとしたことで防ぐ事ができます。まずは体調を整えること。

十分な睡眠をとり、バランスのとれた食事をする事。

そして定期的に少しずつ水分補給をすること。部屋の温度を適温にするなどして熱中症を予防しましょう。



医療法人 社団緑雨会 高陽第一診療所 デイサービス てるてるぼうず
 広島市安佐北区落合南1丁目36-12-2
 [お問い合わせ] TEL・FAX 843-5555

