

はらりハだより

月刊ニューズレター 2025.7月号

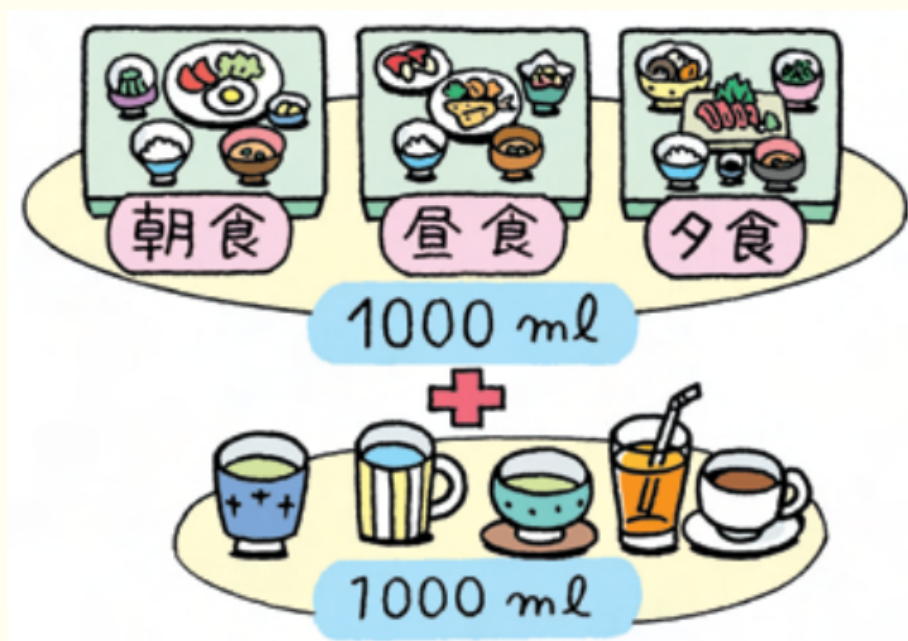
今年は梅雨の時期が短く、暑くなるのも早いですね。

今年も猛暑が予想されているので、こまめな水分補給、冷房器具の使用を意識して熱中症対策を行いましょう！！これからますます暑くなりますが、体調に気をつけながら元気に夏を乗り切りましょう！！

「夏に向け脱水に気を付けましょう」

加齢に伴い**体内の水分が減り、水分を蓄える筋肉が減ってきます。**

喉の渇きも感じにくくなるため、喉が渇いていなくても小まめに水分を摂りましょう！



食事以外に水やお茶など
1日1000ml飲むように心がけましょう！
デイには給水機があるので、
「お水下さい」とスタッフにお声をかけて
くださいね。



お知らせ



家庭菜園
はじめます！！



利用者様のご厚意で
オクラの苗やプラン
ター、土などを頂き
ました。
早速苗が大きくなっ
て花も咲いてきてい
ます！！大きく育つよ
うに皆さんご指導下
さい♪



先月の一コマ!!



シルバーカーを
手に入れて、久
しぶりにお家の
近くにある河川
敷まで行けまし
た♪

片手でお手玉を
ヒョイヒョイ
っと!!
とってもお上手
でした♪

