

# 心合寮 第245号 だより 7月号

文月(ふみつき)

やつと梅雨入りしました。

今年の夏は、昨年の記録的な猛暑とは違い、平年並みとの予想がでています。熱中症は、いつでも、どこでも、だれでも条件次第でかかる危険性があります。

対策として、気温や湿度をはかっていること、室内を涼しくすること、水分を計画的にとること、お風呂や寝る時にも水分は失われていき、気付かぬうちに熱中症にかかる事があります。入浴前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲料をおいたりしておくといいです。外出時は体への負荷が高まることに加え、汗で水分が失われたり、日差しや熱の影響を受けやすくなり、水分や休憩を十分とって体を守りましょう。自分のできることから、初めてみてはいかがでしょうか。

日	月	火	水	木	金	土
㊦:入浴日 緑:受診日	1 検温 ㊦ 体重測定	2 血圧 レントゲン健診 14:00~	3 ㊦ 高安寺法要	4 誕生日外食 誕生日会  歯科	5 ㊦ 七夕 (こども園交流)	6 喫茶
7 音楽クラブ  リハビリ交換	8 検温 ㊦	9 血圧 クラフトクラブ 車で買い物  内科	10 ㊦  皮膚科	11 バイキング (朝食パン) 外食  歯科	12 ㊦ 書道クラブ	13 喫茶
14 音楽クラブ	15 検温 ㊦ 海の日 祝膳 (鱧天ぷら)	16 血圧 図書クラブ おやつ (塩バターケーキ)	17 ㊦	18 外食 映画上映 常会  歯科	19 ㊦	20 喫茶
21 音楽クラブ	22 検温 ㊦	23 血圧 料理クラブ  心療内科	24 ㊦	25 訪問美容 華道クラブ 車で買い物  歯科	26 ㊦ こども園誕生日会	27 喫茶  土用の丑
28 音楽クラブ	29 検温 ㊦	30 血圧 書道クラブ おやつ (おはぎ)	31 ㊦  皮膚科	 <p>今月の眼科往診はありません。 次回は8/10(土)です。</p>		

**お誕生日おめでとうございます**

**いつまでもお元気で過ごして下さい**

N さん (12日)    I さん (13日)    T さん (17日)  
O さん (17日)    S さん (29日)    M さん (31日)

《一泊旅行》

1日目 東映太秦映画村にて  
時代劇の街並みを散策したり  
ひばり記念館・忍者ショーを楽しみました。



京都へ



2日目  
トロッコ列車・  
渡月橋へ



夜は宴会々  
カラオケ♪



毎年、開かれている風の音  
コンサート♪  
綺麗な音色で心穏やかにな  
りました。

《風の音コンサート》



男同士で  
居酒屋へ。  
どんな話で盛  
り上がった？

《希望外出》

毎年の恒例行事  
お弁当食べてプロの芸に  
大いに笑って、とても楽し  
かったですね～！

《お笑いなにわ祭》



皆様ありがとうございます。  
5,949円でした。

《先月の浄財》

夏季に入り、週3日の入浴  
は、清潔保持の為に入るよう  
に努めましょう。入浴中止す  
る時は事前にお知らせ下さい。  
外出時も、体力を過信せず、  
水分をしっかりととり、帽子・黄  
色カードを携帯しましょう。

《常会報告》



みんなでじゃがいも掘り  
をしました。  
じゃがバター・芋もち・  
ポテトフライに  
大変身～♪

《園芸・料理クラブ》

