

夏本番！今年は例年より長い夏となりそうです。

全国的に猛暑日が続き、異常なほどの暑さとなっています。室内でも熱中症になる危険もあり、例年以上に暑さ対策が必要になりますが、デイサービスで暑さに負けない体力作りに励みましょう。

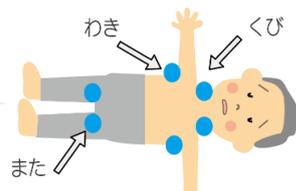


こんな症状は **熱中症です!**

- ・めまい、顔のほてり
- ・こむら返り（手足の筋肉がつる）
- ・手足のしびれ
- ・吐き気、だるさ
- ・体温が高い、皮膚が赤く乾いている
- ・呼びかけに反応しない
- ・水分補給ができない



ここを冷やすと効果があります!



応急処置として…

すぐに涼しい場所へ移動し衣服をゆるめ体を冷し、塩分や水分を摂りましょう。また、睡眠不足も熱中症の原因となりますので、十分に気を付けましょう。

## \*7月のイベント\*

### 七夕の短冊を書きました!

みなさまに願い事を書いていただきました。それぞれ個性の出る短冊となり、たくさん飾ることができました。



### 冷たいおやつ第一弾!!

今年はとにかく暑い!そこで冷たい夏のデザートをご用意いたしました。少しでも涼しくなれましたか?



### はな膳に行きました♪

外食イベントは年間を通じて行っている行事です。順番に声を掛けてまいりますので、楽しみに待っていて下さい。



## \*7月の誕生日会\*



Happy Birthday

今月は3名の方々が誕生日を迎えられました。皆さま、お誕生日おめでとうございます!

## 2018年8月 イベントの予定

夏祭り  
外食イベント  
誕生日会  
ヘアカット  
軽井沢マーケット  
(パン屋)  
きりみ屋



予定は変更する場合がございます。ご了承ください。