



8月デイサービス便り

HANAZONO はなそのケアセンター <http://www.kumamotokousei.jp>

長い梅雨もようやく明け、すがすがしい青空の日々がはじまりました。暦の上ではすでに秋ですが、猛暑厳しい今日この頃、くれぐれも熱中症には気をつけて、涼しげな風鈴の音などで暑さを吹き飛ばし夏を満喫しましょう！

四コマ漫画 八月編

作者:甲斐友彰



初めまして！！
健康運動実践指導者の「今村 洋美」と申します。
これから皆様と一緒に「楽しく笑顔で」体力づくりを行って参りましょう。
運動のことなら何でもお気軽にお尋ねください♪
よろしくお願いいたします！！



今月は熱中症の話です。
気温や湿度が上がってくると体が熱に対応できなくなり吐き気や痙攣、意識障害を引き起こすようになります。このことを熱中症と言います。特に高齢者は熱中症になりやすいと言われています。なぜかという①体内の水分量が若いころより少なくなっている②暑さを感じにくくなっている③体力が低下しているためと言われています。熱中症を予防するためには小まめな水分補給を行うことと、クエン酸(梅干しやレモン)・カリウム(ほうれん草やヒジキ)・ビタミンB1(豚肉や海苔)を取ることが大切です。
ここでクイズです！！熱中症予防のための水分補給で適していない飲み物は次のどれでしょう？
①緑茶 ②麦茶 ③ポカリスエット
答えや質問はPT金子まで

8月活動予定表

	月	火	水	木	金	土	日
第一週	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	1 金魚すくいゲーム 二人でしっかり手を使ってすくきましょう。	2 金魚すくいゲーム 二人でしっかり手を使ってすくきましょう。	3 お休み
第二週	4	5	6	7	8	9	10
	浮き輪でキャッチ 二人組で相手が投げた浮き輪をつかみ取ります。手や指の力を鍛えましょう			ヨーヨー釣り 紙がちぎれないようにヨーヨーを釣り上げましょう。細かい力加減が勝敗を左右します。			
第三週	11	12	13	14	15	16	17
	そうめん流し				金魚すくいゲーム 二人でしっかり手を使ってすくきましょう。		お休み
第四週	18	19	20	21	22	23	24
	金魚すくいゲーム 二人でしっかり手を使ってすくきましょう。			浮き輪でキャッチ 二人組で相手が投げた浮き輪をつかみ取ります。手や指の力を鍛えましょう			
第五週	25	26	27	28	29	30	31
	ヨーヨー釣り 紙がちぎれないようにヨーヨーを釣り上げましょう。細かい力加減が勝敗を左右します。			*活動予定は、変更になることもございます *毎週火曜日に音楽活動を取り組んでいます			

8月お誕生日の皆様

* 今月のお誕生者を掲載しております。

お誕生日おめでとうございます

今月の歌 浜辺の歌 憧れのハワイ 航路