

# デイニュース 8月号

マハリアル本荘



進め!!  
サポーター  
作:職員 甲斐友彰



やっとな節



おっかささん!

日本舞踊

マハリアル音楽会

川ちゃんの つぶやき \ (◎o◎) ✨

猛暑の毎日ではございますが、皆様、いかがお過ごしでしょうか (^o^)!  
今月は「熱中症について」のお話です!

熱中症とは、高温多湿な環境下で体内の水分バランスや塩分バランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなるにより起こります。くれぐれも熱中症には気をつけましょう! ... ということで、問題です!!

問題。熱中症の予防法として、「①高温多湿にしない、②こまめな水分補給、③栄養バランス(カリウム、ビタミンB1、クエン酸が大事)を考慮した食事をする」がありました。その中で、水分補給に最も適した飲み物は何でしょう?

- 1. 緑茶
- 2. 麦茶
- 3. ビール

★室内でも熱中症になることが多く、ご高齢の方は脱水からの熱中症が多いと言われております。また、ご高齢の方は、のどの渇きを感じにくいいため、のどが渇いたと感じる前にこまめに水分をとりましょう!!

※答えが解った人・解らない人は川添まで♡

## マハリアル本荘 デイサービス 8月 活動予定表

月	火	水	木	金	土	日		
新人職員紹介 舟田 亮輔					1	2	3	
 こんにちは(*^_^*) 4月より入職しました。 皆様楽しんで頂けるよう、一生懸命頑張りますので、宜しくお願いします。					竹ふみ体		お休み	お休み
					紙風船 バスケット			
4	5	6	7	8	9	10		
リング体操								
体力測定								
ボールインワン	紙風船 バスケット	紙風船 バスケット	竹鉄砲 大会	クラフト	お休み		お休み	
11	12	13	14	15	16	17		
棒ふり体操								
フラダンス (ポランディア)	カルチャー (書道・ペーパークラフト)	カルチャー (書道・ペーパークラフト)	俳句 (立秋)	ボールインワン	お休み		お休み	
18	19	20	21	22	23	24		
ビート体操								
そうめん 流し ゲーム	スイカ割り ゲーム	スイカ割り ゲーム	紙相撲	紙相撲	お休み		お休み	
25	26	27	28	29	30	31		
ボール体操								
夏祭り	夏祭り	夏祭り	夏祭り	そうめん 流し ゲーム	お休み		お休み	



最優秀賞

平成26年7月 マハリアル俳句  
題:「浴衣」  
「提灯の火影にゆれる浴衣の娘」  
選:池田三千代先生