

# 7月デイサービス便り

<http://www.kumamotokousei.jp> リバーサイド熊本

いよいよ暑さも本番といった時期になりました。今月は納涼祭を予定しています。皆様に喜んでいただけるような祭りを考えておりますので楽しみにしていただきたいと思ひます。また、しばらく厳しい暑さが続きますので、こまめな水分補給を心がけるようお願いいたします。それでは今月も暑さに負けず元気に過ごしましょう。

## 四コマ漫画 ～七夕編～



## 今月の歌

憧れの  
★  
ハワイ航路

## 足湯ツアーの様子



## リハビリの様子



# 平成26年 7月 活動予定表

	日	月	火	水	木	金	土
第一週			1	2	3	4	5
	第2週目:清潔チェック 第3週目:体重測定 第4週目:お誕生会 *散髪希望の方は、 スタッフまで お申し付け下さい。		キャップ ゲーム		足での入れ ゲーム		お休 み
第二週	6	7	8	9	10	11	12
	玉とり合戦 ゲーム			テーブルオセロ ゲーム			お休 み
第三週	13	14	15	16	17	18	19
	←リハビリ強化週間→ がんばろ!						お休 み
第四週	20	21 海の日	22	23	24	25	26
	納涼祭	大物釣れた ゲーム			ビーチボウル ゲーム		お休 み
第五週	27	28	29	30	31		
	ボール送り ゲーム			玉移し ゲーム			

## 7月 リハビリからの一言 今回のテーマは熱中症について

熱中症は①体液の不足②体温上昇で起こる障害の総称です。もともと体液が減少し、水分や塩分の摂取に重要な食事も低下しがちな高齢者は、発汗による体温調節機構が十分機能せず、脱水症をおこしやすい状態です。お茶や麦茶などを飲んで、塩分と糖分も同時に少量摂取し、熱中症を予防して下さい。(病気の影響で水分の制限がある方は主治医に相談下さい。)