

# グリーンルーム 通信

令和6年8月号



日	月	火	水	木	金	土
				8/1 バラエティー (ホーリング) かたか・手芸 書道 (自習)	2 算数 季節風呂 かたか・手芸 書道 (自習)	3 社会 理美容 季節風呂 かたか・手芸 書道 (自習)
4	5 国語 理美容 かたか・手芸 書道 (自習)	6 バラエティー 理美容 かたか・手芸 絵手紙	7 体育 かたか・手芸 書道 (自習)	8 算数 かたか・手芸 絵手紙	9 社会 理美容 かたか・手芸 書道 (自習)	10 音楽 かたか・手芸 書道 (自習)
11	12 バラエティー かたか・手芸 書道 (自習)	13 体育 かたか・手芸 書道 (自習)	14 算数 かたか・手芸 書道 (自習)	15 社会 かたか・手芸 書道 (自習)	16 音楽 夏祭り かたか・手芸 書道 (自習)	17 国語 かたか・手芸 絵手紙
18	19 算数 かたか・手芸 書道 (自習)	20 国語 かたか・手芸 絵手紙	21 バラエティー (風船ハレ) かたか・手芸 書道 (自習)	22 音楽 かたか・手芸 絵手紙	23 体育 かたか・手芸 書道 (自習)	24 社会 かたか・手芸 書道 (自習)
25	26 体育 かたか・手芸 書道 (自習)	27 社会 誕生日会 かたか・手芸 書道 (自習)	28 音楽 かたか・手芸 書道 (自習)	29 国語 かたか・手芸 書道 (自習)	30 バラエティー かたか・手芸 書道 (自習)	31 体育 かたか・手芸 絵手紙

※8月要支援の方は体力測定月です(4ヶ月毎)

## 父の日コンサート



年に一度の父の日 音楽で祝いました

## 育つ緑のカーテン

5つの苗から始めた今年の緑のカーテン順調に生育しています。ゴーヤーの実が実り始めていますので次回ご紹介いたします。





## 七夕：演芸会

7/5（金）今年職員による演芸会となりました。  
皆さんが書いた短冊の願い事を読み上げた後、手品・  
エイサー・ギター演奏・大正琴などの演目が続きました。  
歌は皆さんも一緒に歌って下さいました。



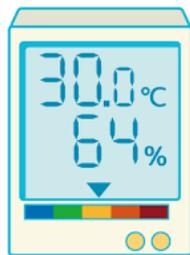
## 酷暑を乗り切る！

### 自宅での脱水・熱中症を防ぎましょう！

気温が高くなると気づかぬうちに体内の水分が失われていきます。体調不良はご本人の負担になるだけでなく、ご家族にとっても大変です。以下のような対策をしてみましょう。



湿度計・温度計で確認しましょう



起床後・入浴前・入浴後など  
「喉が渇く」まえに水分補給しましょう



水分と一緒に電解質（ナトリウム・  
カリウム）も摂ると有効です



食事から水分をとりましょう

