

祭 七夕まつり開催!!

夏真っ盛り！猛暑続きですね～☀
 「今日も暑いね～」の声が
 毎日聞こえていますが・・・
 皆さまお変わりありませんか？
 夏バテ・体調崩していませんか？
 7月に七夕まつりを開催し「神輿担ぎ～・盆踊り
 ・輪投げ・ヨーヨー釣り・千本つり・手作りお
 やつなど とても賑わい楽しいひと時でした。
 もっともっと楽しく過ごしてもらうためにも
 はつらつへ来て暑い夏を吹っ飛ばそう!!



ヨーヨー
釣れたよ

はつらつ通信 8月

田村からの一言アドバイス

「かくれ脱水」に注意しましょう！

～喉が渇く前の水分補給を大切に～
 ・夏になると汗などで体から失われる水分量が一段と増えます。気付かないうちに脱水状態になる事を「かくれ脱水」と言い、この状態が続くと「脱水症」から「熱中症」に進化して命にかかわります

かくれ脱水
 気が付かないうちに
 体の水分が不足した状態
 夏バテに似た症状

脱水症
 体の水分・塩分のバラ
 ンスが崩れさまざまな
 体の不調が現れた状態

熱中症
 体の水分・塩分バラ
 ンスが崩れ体温調節がで
 きなくなった状態

高齢になると「のどが渇いた」と感じる脳の働きが鈍くなったり汗をかく機能が衰えるため自分では脱水に気付かない事があります。

◎毎日決まった時間に水分補給しましょう

- ①朝起きて直ぐ②朝食時③10時ごろ④昼食時⑤15:時ごろ⑥夕食時⑦入浴前⑧寝る前 など



お誕生会

- ・日高國松 様
- ・上田義勝 様
- ・那須レイ子様

千本つり

はつらつ2人目の100歳誕生！

祝おめでとう

中武 セツ 様