

ようやく梅雨も明け夏本番を迎えましたが、いかがお過ごしでしょうか。今年は数年ぶりにお祭りや花火大会が開催され、各地で賑わいを見せていますね。
今後ますますの暑さも頑張って乗り切り、皆様が元気に過ごしていただけるよう思いを込めてお送りします♪

熱中症予防のために

❄️ 扇風機やエアコンで
温度をこまめに調節



❄️ 天気の良い日は日陰の
利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



❄️ 遮光カーテン、すだれ、
打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や
帽子を着用



❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分・塩分などを補給



厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料より

通所リハ活動紹介 (園芸)



正面玄関横の畑で、トマト、キュウリ、バジル、大葉、ジャガイモなどが、スクスクと育っています。

立派なキュウリを収穫し、ぬか漬けにして、美味しくいただきました!



楽しく脳トレ! ~漢字穴埋め~

1 手 ↓ 最 ⇒ □ ⇒ 所 ↓ 気

2 注 ↓ 侵 ⇒ □ ⇒ 金 ↓ 門

3 接 ↓ 期 ⇒ □ ⇒ 望 ↓ 合

穴埋め漢字は、二字熟語を探し当てることで記憶力の改善、集中力向上の効果が期待できるそうです。語彙力とそれらを引き出す発想力が鍛えられますよ。