



7月号



6月は真野大黒と日蓮寺の紫陽花鑑賞に行きました。

また、先月植えた向日葵が太陽に向かって元気に育ってきました。

室内からも花壇が見えます。暑い日が続きますが、季節の移り変わりを少しでも楽しんでいたいただけたらと思います。

今月のイベント

7／7（月）：七夕会

* 8日（火）にも開催いたします。

7／25（木）：レクリエーション活動

* 連日、猛暑が予想されますので

体調に十分注意しながらレク活動等行ってまいります。

お知らせ

高齢者は、加齢に伴い体温調節機能が低下するため、暑熱順化（体が暑さになれること）が難しく、熱中症のリスクが高まります。そのため、本格的な夏が来る前から、適度な運動や入浴などで、意識的に汗をかく練習をすることが重要です。