

やすらぎ通信

第3号
令和2年8月吉日

感染防止対策に力を入れ三密を防ぐ為 3 回
に分けて夏祭りを開催しました！

利用者と一緒に
作った提灯！

野菜のスタンプを
ポンポン！
素敵な作品が出来ました！

スタッフによるおみこしや、ストラックアウト、
的当て、ヨーヨー釣り競争とにぎやかに行いま
した

今月の一押しお昼ご飯(☺>◡<◉)。♡♡
オムライス！白菜の煮物、もずく酢、味噌汁、ヨーグルト
もいたくさん！！



今日のおやつは
なんと！たこやきだー



8月のカレンダー
“うみ”

ただ今、利用者募集しています！無料体験もあります！

熱中症に気をつけよう！

熱中症ってどんな症状？

1. めまい、立ちくらみ、頭痛、顔のほてり
2. 手足がつる、筋肉痛、筋肉のけいれん
3. 体のだるさや吐き気
4. 汗がだらだら出たり、全く汗をかかなかつたり
5. 体温が高い、皮膚が赤く乾いている
6. 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
7. 自分で水分補給ができない

もし熱中症かと思ったら

涼しい場所へ移動しましょう

衣服を脱がし、体を冷やして
体温を下げましょう

塩分と水分を補給しましょう
経口補水液など

危険！

熱中症を予防しよう！

気温と湿度を気にしよう

28.5℃
39%

熱や日差しから身を守る

木陰で休憩

こまめに水分補給

しっかり睡眠

涼しい服装で

しっかり栄養

室内を涼しく

100円均一でも
対策グッズは
売っています！



アイス枕や
ひんやり冷感タオル
200円だけど
大判サイズです！