



蝉の声が響き渡り、夏の盛りを感じる季節となりました。皆さまにはお変わりなくお過ごしでしょうか。連日の猛暑の影響で、全国的にも熱中症による救急搬送が増えているとの報道が続いています。特に高齢の方や体温調整が難しい方は注意が必要です。

熱中症を防ぐためには、こまめな水分補給が欠かせません。喉の渇きを感じる前に少しずつ水分をとることが大切です。また、エアコンや扇風機を使って室温を適切に保ち、食事では塩分やミネラルの補給も意識しましょう。

さらに、手首や足首、首元などを冷やすことで体の熱を効率よく下げることができます。外出後や暑さを強く感じる際には、ぜひ取り入れてみてください。

## 2025年8月

## こんげつのよてい

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 芸術	6	7 自治会	8 カラオケ	9
10	11	12 スポーツ	13	14	15 休業日	16
17	18	19 カラオケ	20 避難訓練	21 スポーツ	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※今月はカラオケは午前中から行います。

### 7月の余暇活動「バーベキュー」



7月の余暇活動で泉崎村カントリービレッジへ行き、バーベキューを楽しみました。『ジングスカン』と『焼きそば』をみんな美味しく食べていました。

### 手作り風鈴



プラスチックのコップや鈴などを使って、手作りの『風鈴』を作りました。好きなシールを貼って真剣な表情で作っていました。