



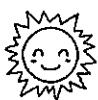
おたっしゃ家 予定表

申し込み・問い合わせ  
 上市町社会福祉協議会  
 473-9300  
 おたっしゃ家（中央小学校内）  
 472-2716

月	火	水	木	金
	<b>1 ★</b> 習字教室 指導 清水順子さん	<b>2 ★</b> 作った食べよう 白玉団子	<b>3</b> 転倒・介護予防体操 アピアスポーツクラブ	<b>4</b> ミニハイク 西田美術館
<b>7</b> 手作りの日 深川清子さん	<b>8</b> 大正琴に合わせて歌おう	<b>9</b> いきいき体操 指導 有山静子さん	<b>10</b> ミニコンサート 竹山佳保里さん	<b>11</b> 山の日 
<b>14</b> お盆休み	<b>15</b> お盆休み 	<b>16</b> お盆休み	<b>17</b> 座ってできる太極拳 指導 富田・杉木さん	<b>18</b> 夏祭り 
<b>21</b> 手作りの日 深川清子さん	<b>22</b> 研修医による 健康相談、ミニ講座 折紙・工作	<b>23</b> 為になるお話 黛 貞夫さん	<b>24</b> 三味線に合わせて唄おう ( 劔民謡 )	<b>25</b> ペタンク 伊井好作さん
<b>28</b> バスハイク (勝興寺・雨晴)	<b>29 ★</b> 習字教室 指導 清水順子さん	<b>30</b> 誕生会 (8月生まれ)	<b>31</b> 手作りの日① 花びん作り	<b>9/1</b> 手作りの日② 花びん作り

★…職員研修会のため早めに帰宅します

※ミニハイク(21人)やバスハイク(25人)定員オーバーした時は開催日の1週間前に抽選いたします。ご了承ください。キャンセルされる方も早めにご連絡ください。



今年も熱中症に注意！対策は…



熱中症で死亡した人80%以上を占めているのが65歳以上の「高齢者」と言われています。熱中症対策として①水分の取り方 もともと高齢者は、体の水分が少ないうえにこれに水分を十分に取らないと熱中症になりやすいのです。 ※水分を取らないのはなぜでしょう…

- ▽のどの渇きを感じにくい事
- ▽夜中にトイレに行かないように控える
- ▽水分の半分は食事からとっていますが食事が3食とれていない

水分を上手にとるには…食事以外に1日1.2リットルぐらい必要です。決まった時間にとるようにスケジュールを決めると良いとされています

- ① 朝起きた時 ② 朝食 ③ 午前10時頃 ④ 昼食 ⑤ 午後3時ごろ ⑥ 夕食
- ⑦ 入浴の前後 ⑧ 寝る前 1日に8回以上はコップ1杯の水分をとってほしいです。

水分も大切ですが、エアコンも上手に使って暑い夏をのりきっていきましょう