2012(平成24)年



〒723-0052 三原市皆実四丁目11番25号

TEL(0848)62-0505



暑中お見舞い申し上げます。

この夏を乗り越え充実した一年をお過ごしくださるようお祈り申し上げます。





熱中症は、重症になると生命にかかわることがあります。

梅雨の合間や梅雨明けのころなどの急に暑くなった日は、体がまだ暑さに なれていないため、熱中症を起しやすいので注意が必要です。

熱中症を防ぐポイント

- ①のどの渇きがなくても、こまめに水分をとる 起床時・朝食後・10時・昼食後・15時・17時・夕食後・就寝前 夜中に2~3回トイレにいくのは普通です。夜のトイレを嫌がらず水分補給をしましょう!
- ② 節約はほどほどにして、エアコンや扇風機を利用する
- ③ 散步 畑仕事 草むしり お墓の掃除





④ 通気性のよい着衣を身につけましょう

7/7(土)

7/23(月) 夏祭り

(ボランティア)

7/27(金) らくしょう会

梅干の日

白だしの日

こだまの日

散髪サービスを予定しております

カット・・・1500円 毛染め・・・4000円

(カット代金含みます)

希望される方は、お知らせ下さい



介護職員 早瀬 由香

入社して

ちょうど1年が経ちました。 毎日がとても刺激的です。 みなさまの笑顔をもらって これからもがんばっていきます。 よろしくおねがいします。

今日は何の日カレンダ

