



# デイサービスセンター むらさきの便り

2017年7月号



ちぎり絵



七夕飾り

6月の作品



スイレン

7月の唄 われは海の子 まつのみ小唄 湖畔の宿 いつでも夢を

## 《屋内での熱中症にも注意》

熱中症は屋内でも起こります。冷房の使用をガマンしないで適切にエアコンを利用しましょう。高齢になると暑さを感じにくくなる上に、体温を調節する機能の役割がある発汗と血液循環が低下し、暑さに対する抵抗力も少なくなってきました。のどの渇きを強く感じないため水分不足になり、気がつかないうちに熱中症になる場合があります。熱中症予防のためにも小まめに水分補給をしてくださいネ。

## ～7月の歳時記(文月)～

7月2日 半夏生

7月7日 七夕・小暑

7月17日 祇園祭

7月23日 大暑

## 【職員の異動のお知らせ】

- ・茶谷 直⇒7月1日より紫野協立診療所デイケアへ。お世話になり、ありがとうございました。
- ・代わって7月1日より新人が赴任します。お楽しみに!!

## 【編集後記】

今年の夏は例年になくきびしい暑さになりそうです。

夏野菜には、夏バテ予防に効果的な栄養を豊富に含んでいるものが多くあります。不足しがちな栄養素を簡単に補給できる緑黄色野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう!!  
(松岡)