



# やわらぎ

2018年  
8月10日  
発行

残暑お見舞

申し上げます



今年の夏は週刊誌の見出しに「殺人猛暑」と書かれるほどの酷暑となっておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

# 夏



この時期、気になる夏バテ。夏バテは暑さや多湿が続くことで起こる自律神経のバランス崩れが大きな原因と言われています。また、食生活の乱れからの栄養不足、軽度の熱中症からくるカラダの回復不足、脱水傾向（かくれ脱水）なども原因だそうです。

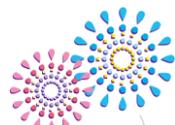
過去に猛暑だった年

では、9月末ごろまで真夏日を記録する日が多く、残暑も厳しくなる傾向がみられるそうです。こまめな水分補給と十分な栄養と休養を取って、夏を乗り切りましょう。



## 月行事

7月23日(月)に月行事でボランティア「鶴の会」さんに来所して頂き、歌や舞踊、フラダンスを披露して頂きました。利用者のみなさんも手拍子や歌を口ずさみ、楽しい時間を過ごしました。



## 8月の予定

- 21日(火) 理美容
- 27日(月) 月行事  
ボランティア  
(若葉会)
- 31日(金) 理美容



## 9月の予定

- 3日(月) 理美容

## お知らせ・お願い

8月1日付けで更新された「後期高齢者医療被保険者証」と「介護保険負担割合証」をまだお持ちいただいていない方はアスピア事務室までお持ちください。  
また、「介護保険負担限度額認定証(対象者のみ)」も同様にお願致します。

