

もうすぐ食べごろ



テイの家庭菜園にて
きゅうりとトマトがもうすぐ収穫
できそうです

熱中症について

熱中症は、屋外だけでなく室内でも起こります。
こんな症状が見られたら要注意！

- ・めまい ・立ちくらみ ・手・足のしびれ
- ・筋肉のこむら返り ・気分が悪い
- ・頭痛 ・吐き気 ・嘔吐 など

室内でも、クーラーを適度に使用し水分をこまめに摂りましょう。
また汗となって水分以外に塩分等のミネラルも失われますので
スポーツドリンクや経口補水液もお勧めです。
体調や暑さに対する慣れによって、熱中症に対する感度が
鈍らないようこの季節を乗り切りましょう。



ある日の一コマ



雨続きのある日……
ある利用者様がテルテル坊主を
作っていただきました。
ほのほのする時間でした。



2020/06/24

さんこうデイだよ



No.117
令和2年7月号

発行
中津市社会福祉協議会
デイサービスセンター三光
電話 43-6696

7月の行事予定

7/6~11 ・運動器測定 ・ボール体操
・紙皿ロープウェイ

7/13~18 ・タオルトレーニング
・テーブルコロコロ

7/20~25 ・トイレのための体操
・明日の天気予報

7/27~8/1 ・夏祭りの準備



* 行事は都合により、変更になる事があります。

皆さんで短冊に願い事を書きました。
そして、笹に皆さんと作った飾りと短冊
を飾りました。
7/7 願いが叶うといいですね!

引き続き

皆様をお願いします!

自宅での検温、手洗い、うがい、咳エチケット
など引き続き継続お願い致します。マスクの
ある方はマスクの着用も併せてご協力
お願い致します。

