



おもてなしの郷ウイル通信

平成 27 年 8 月号

暦の上では立秋ですが まだまだ暑さが厳しいですね。皆様、お元気でお過ごしですか。猛暑が続いています。昔に比べたら格段に暑いですね。寝苦しかったり、食欲が落ちて夏バテしていませんか？ こまめに水分をとったり クーラーを上手に使ってしっかり睡眠をとって、この夏を乗り切りましょう。



フラダンス

カラフルな衣装で本場に見けないフラを見て頂きました！



自然にからだが踊りだしたよ！



かき氷



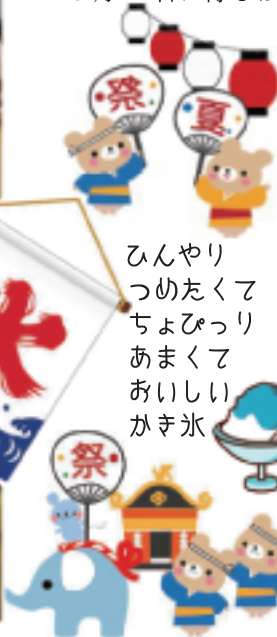
夏祭り

8月14日に行なわれました。

熱中症対策の心得

1. 蒸し暑さを除去しましょう。
透明なビニールをまとうようなものです。
薄着にしましょう。
2. 食事は、中身が勝負。少量でも肉・魚・野菜・穀類などをしっかりととりましょう。
味噌汁・梅干は、夏の万能薬。
昔からの知恵を使いましょう。
3. 水分補給は「ちょこちょこ飲み」を！
時間は 20分から30分間隔くらいに。
お酒と同じ！「一気飲みはだめ！」
(おやつは子どもだけの栄養補給ではありません。いくつになっても栄養・水分補給を！！)
4. 「トイレに行こうかな？」と
“迷った時が行きどき” です。

ひんやり
つめたくて
ちょぴり
あまくて
おいしい
かき氷



※ 9月の行事予定
お月見
お誕生会



ウイル名塚おもてなしの郷
小規模多機能ホーム ウイル
浜松市中区名塚 17-1

TEL: 589-3344 FAX: 468-5115

2015/ 8/24 発行 名塚ウイル