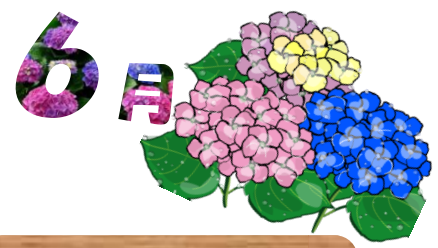


でら〜とだより



アクアムーブメント



NPOの支援員さんと泳ぎました。とても気持ちよさそうです。

水着姿もかっこいいお兄ちゃんです。



6月29日(火)にアクアムーブメントが開催されました。2年ぶりの開催となる今回は、「Rスイミングクラブ富士」様、「NPO法人楽しいスポーツを支援する会」様のご協力のもと開催することができました。
でら〜とでは今年初めてのプールでしたが、皆さんとても楽しそうに水に身をゆだねたり、泳いでみたりしていたようです。
7月からはでら〜とでのプールも始まります。体調に気をつけ、プールに入って夏を満喫しましょう!!

陶芸体験



6月21日(木)に富士山かくや姫ミュージアム様の協力で、陶芸体験を開催しました。毎年恒例となる陶芸ですが、お家に持って帰って使えるように皆さん心を込めて作ってくれました。今年は何にをつくってくれたのでしょうか。次回の工芸体験は8月に行なわれる「藍染め」です。ぜひご参加ください。

新スタッフ紹介!!



看護師
勝呂貴子さん

6月からお世話になっている看護師の勝呂貴子です。にぎやかなことが大好きなので、これからみなさんと笑顔いっぱい楽しく過ごしていきたいです。よろしくお願ひします。

保健便り+

熱中症とは？

室温や気温が高い中での作業や運動により、体の中の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、酷い時にはけいれんや意識の異常など様々な症状を起こす病気です。

こんな日は要注意!

- 気温・湿度が高い
- 日差しが強い
- 風がよわい
- 急に気温が上がる

予防のPOINT

- ◇ 水分補給をこまめにする
- ◇ 服装に気をつける
 - ・ 風通しが良い服
 - ・ 汗を吸収しやすい服
 - ・ 速乾素材の服
- ◇ 体調管理
 - ・ 栄養の取れた食事と規則正しい生活で免疫力up!!
- ◇ 上手にエアコンを活用
 - ・ 高齢者や小さな子どもは暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります

体調を整えて元気に毎日を過ごしましょう