



行事予定表



7
月



8
月



9
月



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1	2	3	4	5	6	7
七夕				まったりデイ		
8	9	10	11	12	13	14
種飛ばし			ゲーム			
15	16	17	18	19	20	21
曜日対抗選手権（夏）						
22	23	24	25	26	27	28
茶話会						
29	30	31	8/1	2	3	4
作品作り			ベンチサッカー			

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
5	6	7	8	9	10	11
スリッパ飛ばし				個別レク		
12	13	14	15	16	17	18
盆踊り		お盆休み			ゲーム	
19	20	21	22	23	24	25
茶話会						
26	27	28	29	30	31	9/1
緑カフェ			シーツバレー			

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
2	3	4	5	6	7	8
曜日対抗選手権（秋）						
9	10	11	12	13	14	15
頭脳ゲーム				敬老会		
16	17	18	19	20	21	22
ゲーム			バーベキュー			
23	24	25	26	27	28	29
茶話会						
30	10/1	2				
作品作り						

※天候や都合により、内容が変更になる場合があります。
※個別レクの中で、買い物に出かけることもあります。

熱中症にご注意を！

《熱中症や夏バテを防ぐには》

1.こまめな水分補給



お風呂の後に 体を動かした後

2.適切な室温に

（エアコン等を利用する）



我慢しない 冷やしすぎない

3.栄養をつける



食べやすいもののばかりに偏らず、
バランス良く食べましょう

4.質の良い睡眠



- ・通気性の良い寝間着
- ・エアコン等で温度調整

・起きた後の
水分補給



水分不足により血液が
ドロドロになり、**脳梗塞**
などを引き起こしやす
くなります。注意しましょう。



緑ヶ丘だより

発行日
令和 1年 6月24日

恒例のお花見に行きました♪



海浜公園や大崎鼻、
水尻川に行きました♪



美味しいのを
作るよー！



お好み焼きパーティー



かなぎ園祭り



恵比寿さんから
もらいましたよ！



アイスクリーム
が冷たくて美味
しいね♪

