



# くついで新聞



皆様こんにちは。だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じる  
このころ、皆様のお体の体調はいかがでしょう？

7月号

今月は熱中症についてお話させていただきます。

高齢者の方は体温機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく、熱を逃す体の  
反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。日差しのない室内でも、高温多湿  
無風の室内は危険です。冷房や扇風機など適度に利用し定期的な水分補給を  
しましょう。喉が乾く前に水分をとることが大切です。またキュウリやナスなど、  
水分を多く含む食材を食事に取り入れるのもよいです。熱中症に気をつけましょう。



## くついでファーム

5月にご利用者の皆様と夏野菜を植  
えすくすく成長しております。来月には  
収穫ができるでしょうか？皆様にア  
ドバイスを頂き、試行錯誤してしま  
す。  
収穫が楽しみです。



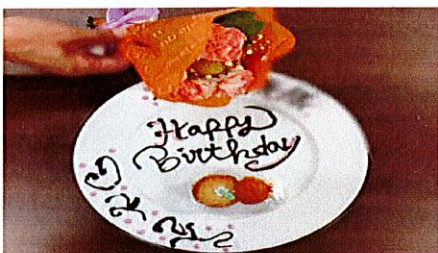
## 短冊作り

7月7日七夕にむけて短冊作りをしました。  
皆様のお願い事を記入いただきました。  
願い事がかないますように。



## 誕 生 回 会

HAPPY  
BIRTHDAY



〇〇様お誕生日おめでとうございます。  
先日6月生まれの方の誕生日会を開催しました。  
大変喜んでもらえて良かったです。

7月のイベント

夏祭り  
7月26日(金).27日(土)

ウクレレ演奏会  
7月28日(日)