



納涼会について！



納涼会は8/5(水)を予定しています。今年も盆踊りを行います。7/27(月)から練習会も始まっています。是非ご参加ください。詳細はポスターで掲示しますのでご確認ください。お楽しみに！

フラダンスについて！

フラダンス『フラ・ハーラウ・オ・プアレイ』の方々が来られます。ぜひお越しください
日時:8/9(日) 15:00～15:30
会場:2階食堂にて



熱中症対策について

高齢になると喉の渇きを感じにくくなったり、暑さを感じにくくなります。

熱中症の発生場所は室内が1位です。エアコンを正しく使用していますか？

めまいや頭痛、吐き気などの症状が現れた場合は、すぐに涼しい場所へ移動し、水分を補給することが必要です

エアコンは終日つけ、こまめに水分と塩分を補給してください。食事からも水分を補給しているため**しっかりと食事**をとり、起床時や就寝前、入浴前後などで水分補給をしましょう。



8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 理美容室	3 請求書投函日	4	5 納涼会 祭	6 下弦 理美容室	7	8
9 フラダンス 防災の日 11階説明 14:30~	10	11 山の日 理美容室	12	13 新月	14	15
16	17 ← 両替対応期間 →	18	19 理美容室	20 上弦	21	22
23 理美容室	24	25	26	27 理美容室	28	29
30	31 理美容室				満月	