



## 【今月の目標】



残暑が厳しいです。

体調管理に気を付けましょう！！

夏の終わりから秋にかけての体調に要注意！体がだるい、食欲がないなどの体の不調が表れることがあり、これを「残暑バテ」と言います。

### 《残暑バテを元気に乗り切るための予防法》

- ①温度差に注意 … 屋外と室内の温度差が大きいと体に負担がかかるので体が冷えすぎないように注意が必要です。



- ②こまめな水分、ミネラル補給 … 喉の渇きを感じる前にコップ1杯程度をこまめに補給するのがおすすめです。



- ③質の良い睡眠を摂る

無機質(ミネラル)が多く含まれている食品

- ④栄養バランスの良い食事を摂る



## 特別メニュー



8月7日(水)

鶏肉のハニーマスタード  
金時人参入りなます



8月26日(月)

からあげ  
そうめん

### 9月の行事予定

・誕生会(4名様)  
11日(水)、17日(火)

・特別メニュー  
6日(金)、12日(木)

・敬老週間  
16日(月)～21日(土)

## 8月の誕生会



**8月2日(金)、6日(火)誕生会が行われました。皆様お誕生日おめでとうございます。職員が少し緊張しながらマジックを披露し、会場を盛り上げてくれました。**

## 夏祭り週間



**8月19日(月)~24日(土)まで夏祭り週間でした。水ヨーヨー釣りや金魚すくいを行いました。時折、苦戦されていた所もございましたが、皆様楽しんで頂けたでしょうか？**

## サマーショートボランティア



**7月29日(月)、30日(火)、8月2日(金)の3日間、小野高等学校より1名様がボランティアに来てくれました。皆様、高校生と触れ合えてとても嬉しそうでした。**