

# 6月 きれんげ便り・元気通信



蒸し暑い日が続きます。たまに吹く涼しい風が心地よく感じます。きれんげでは、ジメジメした暑さに負けないよう皆さん元気に活動されています。暑い夏がもうすぐやってきますが体調に気をつけ夏バテしないよう乗り切っていきましょう。❤



## まきづくり



## あんずのシロップ作り



毎年のきれんげ  
恒例のまきづくり!  
美味しくできました!



杏子を使ってシロップを作りました!  
これから暑くなるのでジュースにして  
いただきます!

## 活動の様子

## 作品作り



将棋



囲碁



完成!

元気館では男性利用者も多く  
名人戦が日々行われています!!!  
楽しく趣味活動されています!



毎月季節に合わせて壁飾りを  
皆さんで協力して作成されて  
います!!! 今月はあじさい  
の花を作られました!!!



運動

楽しく運動をされています!

**熱中症**

これからますます暑くなってきます。熱中症を防ぐために3つのポイントがあります。体調管理も大切です。暑い夏を乗り切るため元気に過ごしましょう!

1. 暑さを避ける 室温の調整 衣類の調整
2. こまめに水分補給を行う
3. 運動で体力づくりを行う 暑さに負けない体を作りましょう

