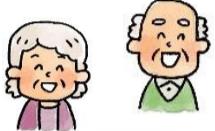


6月 元気通信

梅雨明けが待ち遠しいですが皆さんいかがお過ごしでしょうか。梅雨が明けると暑い夏がやってきます。こまめに水分補給を行って体調を整え暑い夏に備えましょう！



ピ～ス！

元気！写真館



元気出していこ～！



棒体操

グーパー体操



囲碁

色々な体操で楽しく
体を動かしておられます！

上手く描けたかな？

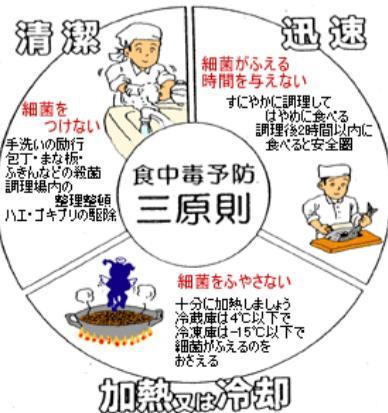


頑張って運動

やっとるよ～

今月も皆さん元気に様々な活動に取り組まれました！

食中毒に注意！



熱中症

対策



これからますます暑くなっています。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に元気に過ごしましょう！

1. 暑さを避けろ 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1体を作りましょう

デイサービスセンターきれんげ 元気館

電話 83-7091