

# 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！



ピース!

## 元気！写真館



元気出していこ～!



色々な体操で楽しく体を動かしておられます！

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！

- 暑さを避ける 室温の調整 衣類の調整
- こまめに水分補給を行う
- 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

デイサービスセンター-きれんげ 元気館  
電話 83-7091