8月 ろうたす便り

★8月生まれの方★

○波多野 弘 様

○内田 イネ子 様

○佐々木 利子 様

おめでとうございます!!

～8月の予定～

２日	(水)	移動パン屋さん
５日	(土)	ヤクルト販売
６日	(日)	カラオケの会
７日	(月)	脳トレ
１２日	(土)	ヤクルト販売
１３日	(日)	カラオケの会
１６日	(水)	移動パン屋さん
２０日	(日)	納涼祭・カラオケの会
２１日	(月)	ヤックス移動販売・脳トレ 床屋さん
２６日	(土)	ヤクルト販売
２７日	(日)	運営懇談会・カラオケの会
３０日	(水)	移動パン屋さん

※１６日の移動パン屋さんは１４：４５～１５：００の間に来ます。

今年の猛暑を乗り切るためのポイント!!

今年は例年以上の猛暑日が続いており、熱中症対策が必要です。以下のポイントをみて暑い夏を乗り切りましょう!!!

～暑さを乗りきるポイント～

①水分補給、1日を通してこまめに水分を補給しましょう。アルコールは脱水作用があるのでむきません。
②エアコン、扇風機を使用してクールダウン。衣類は汗が乾きやすい、通気性のよい素材がおすすめです。
③日中の気温が特に暑い時間帯は外への外出をなるべく控えましょう。
④適度な運動を心掛ける。ラジオ体操へぜひご参加ください。

7月の活動

七夕飾

七夕特製パフェ♪

ろうたすメニュー
焼きそば、ギョーザ、スイカ