

長雨にとざされ、出不精になりがちな毎日ですが、お元気でいらっしゃいますか。  
7月7日は七夕ですね。みなとでは、笹に飾り付ける願い事の短冊や輪飾りなどを作  
って準備しています。みんなの願い事が叶うといいですね🌸

## 6月のみなとさん



### 生活介護では毎月避難訓練を実施しています



#### 防災頭巾をわすれずに!



### 看護師からのひとこと



#### 熱中症予防行動のポイント

- ① マスクで喉が渇きにくくなります。喉が渇く前に水分補給が大切です。たくさん汗をかいたら塩分も忘れずに。
- ② 熱がこもらない服で過ごし、外出時は飲み物を持参し帽子や日傘を利用して暑い日や暑い時間帯を避けるよう用心しましょう。
- ③ 野外でも3密を避け、周囲に人がいない時はマスクを外しても大丈夫。手洗いを励行し状況に応じマスクを利用しましょう。
- ④ 家庭用エアコン利用の際は、1時間ごとに5分程度窓を開けて室温設定をまめに調節されることをお勧めします。
- ⑤ 火照る、喉が渇くなど軽い異変を感じたら速やかに涼しい所へ移動し、吐き気がなければ水分を補給し体を冷やしましょう。

### 7月の予定

●防災訓練

●流しそうめん

※音楽活動(月・木)運動活動(水・金)  
制作活動(火)をおこなっています

ヨガ教室は当面の間お休み  
とさせていただきます





# 園芸活動

土づくりから植え付けまで  
みんなでがんばりました！



ひよこ

とまと

ほうれんそう



ほうれん草はかわいい  
芽がでてきたぞー！



# 美化運動



きれいになったね！  
みなさんお疲れ様です

