

雲ひとつない青空と賑やかな蝉の声に、夏を感じるこの頃  
みんなでたくさんの活動を楽しみながら、そしてしっかりと休憩をとりながら、体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思います！

## 8月のみなとさん



### 看護師からのひとこと

#### 暑い夏を乗り切ろう



暑さで体力が消耗し夏バテになってしまう方が多くいます。  
今年は新型コロナウイルス感染症の不安もあって気鬱になりがちです。  
バランスのよい食事、適度な運動、質の良い睡眠を心掛け残暑を乗り切りましょう。

### 9月の予定

#### ●防災訓練

避難手順の習慣を育てます

#### ●お月見団子づくり

※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



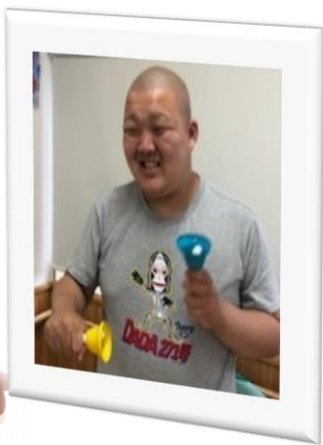
ヨガ教室は当面の間お休み  
とさせていただきます

# 制作活動

8月の壁面制作『花火』夜空に舞上がった花火をイメージしました。  
古くなったうちわと牛乳パックを再利用して制作しました!



# 音楽活動



# その他活動



みんなドライブが大好きです



ナスゲットだぜ!

