



## ☆高齢者のための熱中症対策☆

高齢者は特に注意が必要です！



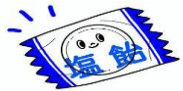
### ① エアコンや扇風機で室温調整



この程度の暑さなら大丈夫と我慢してはいけません。



### ② 外出時は涼しい服装で通気性のよいものを選び



冷却グッズも活用しましょう。



### ③ こまめに水分補給



のどが渇いてなくても水分をとる習慣をつけましょう。

起床時や入浴前後にコップ一杯



### ④ 十分な睡眠をバランスのよい食事



バランスをよく食べ、しっかりした睡眠をとり、

丈夫な体を作りましょう！



\* 港南いきいきプラザで涼みに来て下さい！



## ☆多胡先生の健康体操☆

日時:8月16日(金)13時30分~15時

申込期間:7月27日(土)~8月5日(月)

ご参加  
お待ちしております。



## ☆入浴前体調チェック☆

日時:8月7日(水)15時~17時

場所:ラウンジ及び受付前にて

看護師があなたの健康状態をチェックします。入浴しない方もお気軽に！



## ☆8月の入浴サービス☆

〈入浴サービス〉8月21日(水)~ミントの香り~

爽やかなミントの香りをお楽しみ下さい。



## ☆パリオリンピック2024☆

開催:7月26日(金)~8月11日(日)32競技321種目

日本代表選手を応援しましょう!!



## ☆みんなといきいき体操☆

8月9日(金)・23日(金)はスタンプ2倍(2個)押します!!

毎日、12時30分~ 敬老室 男性の方も大歓迎!!

たくさんのご参加をお待ちしております。

体のバランス能力と歩行能力が向上します。

