

8月 みどり だより

こちらのお便りは社会福祉法人札幌光陽会のホームページでもご覧いただけます。

<http://www.s-kouyoukai.jp/>

ブログも毎月更新中！

暑い日が続きますが送迎車で「お盆過ぎたら寒くなるよね～」なんて会話がすでにチラホラ聞こえます・・・(笑)
コップ1杯の水分をこまめにとって短い夏を楽しんでいきましょうね！

【注意】熱中症はすぐそこに・・・

「熱中症」最近色々なところで耳にしますね
私は外でスポーツをしていないから大丈夫～なんて思っていたら大間違いです！熱中症患者のおよそ半数が65歳以上の方だそうで外に出ていなくても室内・夜眠っている時に発症する場合もあるそうです。家族や周りの人にいつでも起こる危険性があると思って日頃から注意していきましょう！

こまめに水分補給する(1時間に1口でも！)

部屋の温度を知る

涼しい服装をする

部屋の風通しを良くする

扇風機を使う

すだれ・カーテンで日差しをさえぎる

「夏は暑いものだから・・・」と頑張らない

西岡音頭 みんなで踊りました。



7/22(火)に西岡音頭普及会のみなさんがいらっしゃいました。「西岡音頭」は西岡に愛着と誇りをもってもらうべく昭和52年に誕生したそうです。地域限定の踊りがあるってスゴイですね！座って見学している方も手拍子と掛け声で応援してにぎやかな雰囲気でした。大きな輪になってみんなでまた踊りましょうね！



HAPPY BIRTHDAY ~8月生まれのみなさん~

おめでとうございます



後藤 厚子 様



津久井 チヨ 様



西沢 トヨ 様



小坂 滋 様



飛山 ナツエ 様



矢澤 洋子 様

いつまでもお元気で！