



7月（文月）	
発行者	デイサービスセンター サンファミリア米沢
発行日	令和6年6月24日
住所・☎	〒992-0042 山形県米沢市塩井町塩野520番地 0238-26-8258 090-2608-8258

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	七夕行事	七夕行事	七夕行事	七夕行事	七夕行事	七夕行事
7	8	9	10	11	12	13
休み	あじさい バスハイク	あじさい バスハイク	あじさい バスハイク	あじさい バスハイク	あじさい バスハイク	あじさい バスハイク
14	15	16	17	18	19	20
休み	寺子屋	寺子屋	寺子屋	寺子屋 健康体操	寺子屋 スイーツ パーティー	寺子屋
21	22	23	24	25	26	27
休み	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ
28	29	30	31			
休み	カレンダー	カレンダー	カレンダー 健康体操			

※上記の予定表は変更になる事がありますのでご了承ください。

### 熱中症、脱水にならないために・・・

7月に入り、蒸し暑い日が続いています。近年の猛暑で、熱中症という言葉  
を聞く機会がふえてきていますよね。そこで、具体的な対策をご紹介します。  
(厚生労働省のホームページより抜粋)

**症状**

- めまい
- たちくらみ
- 生あくび
- 大量の汗
- 頭痛
- 倦怠感
- 嘔吐

のどの渇きを感じなくても  
水分・塩分をとりましょう！  
1時間ごとに水分をとり、塩アメ  
を準備しておくのもいいでしょう。

エアコンや扇風機で温度を調節しよう

保冷剤・氷・冷たいタオルで  
からだを冷やす

**対策**

5/15～「道の駅よねざわ」へ買い物ツアーに行きました。地元の野菜や果物を見たり、買い物のあとは、アイスや玉こんにゃくをおいしく食べてきました。とても楽しい時間を過ごすことができました!!



うまいなあ



6/15～は「ゆず庵」へ、久しぶりに外食ツアーに行ってきました。皆さま、ご準備等ありがとうございました。外出して食べるご飯は格別でした～!



1日3セット、  
前後10回ずつ、  
行ってみましょう!

今月の体操は

伊藤真弓が紹介します!

梅雨に入り、雨の日も増え、頭や肩がだるいな～と感じることはありませんか?そんな時は、腕をまわして肩甲骨を動かしてみましよう!肩甲骨を動かすと、血流が増え、すっきりすると思います。