

2019年



8月

行事予定表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1 音楽療法	2	3 すみれ会
4	5	6	7	8	9 ひよつとこ踊り	10 マッサージ ←→ ムーンライト ストーンズ
11 山の日 	12 マッサージ ←→	13	14	15	16  夏まつり	17 
18	19 大正琴	20 沼田高校 吹奏楽部	21 音楽療法	22 樽井ショー	23	24 さくら会
25	26 ひまわり 美容室 ←→	27 安佐人バンド	28	29	30 沼田保育園 音楽療法	31

マッサージ :10日・12日～15日
ひまわり美容院:26日～30日

和楽荘 通所介護事業部
〒731-3169
広島市安佐南区伴西5丁目1432番地1
TEL:082-848-5000

いちごいちえ 第95号

夏本番ですね。外では夏休みに入った子供たちの賑やかな声が聞こえているのではないのでしょうか。
さて、今年も猛暑となりそうです。「熱中症」にならないよう、水分をこまめにとるようにしましょう。また、暑いと食欲が落ちてしまいがちですが、バランスの良い食事も大切です。中でもビタミンB1・ビタミンC・クエン酸が熱中症予防に効果的と言われています。豚肉や大豆製品、赤ピーマンなどの夏野菜、レモンやグレープフルーツなどを意識して食事に取り入れて、熱中症にならない体づくりをしていきましょう。