



# 8月のオアシスだより

2013. 7. 29発行  
オアシス井田

今年の夏は気温の変動が激しく、身体が暑さになかなか慣れないように思います。7月に「のびのび」の講師（佐藤氏）から「熱中症の8割が室内で起きている」というお話がありました。「水分（常温で1日1.5～2リットル）・少量の塩分をとると良い」ということです。自分は大丈夫と思っている方でも、1日の水分量は意外にとれていない場合が多いようです。500mlのペットボトル3～4本用意し、1日どれだけ飲んでいるかを自分で把握してみるといいとアドバイスを受けましたので、ぜひ試してみてください。また、熱中症はその時の体調にも影響するそうです。しっかり睡眠をとり体調管理にも気をつけましょう。



## 8月の予定表

※自主製品プログラム（月・水・金／午前 火・木／午後）

日	月	火	水	木	金	土
				1 AM おあしす AM 生ジュース	2	3
4	5 AM ミーティング PM 書道C	6 AM 大掃除 PM 合同職員会議	7 AM 大掃除 PM 職員会議	8 全体レク 暑気払い	9 PM パソコンC	10
11	12	13 夏休み	14 夏休み	15 夏休み	16	17
18	19 PM 書道C	20 PM パソコンC	21 AM ミーティング	22 AM 麺ランチ	23 AM 音楽教室 AM 生ジュース	24
25	26 AM 生ジュース PM パソコンC	27 AM 健康作り教室	28 PM ボウリングC	29 AM ウォーキング PM パソコンC	30 PM ティータイム	