



8月のオアシスだより

2020. 7. 27 発行
オアシス井田

マスクの着用時の熱中症に気をつけて下さい。体内に熱がこもりやすくなり、マスク内の湿度が上がることで、喉の渇きに気づきづらくなる傾向にあります。こまめな水分補給を心掛けましょう！

熱中症 予防

- ◆暑さを避けましょう
- ◆換気には気をつけて
- ◆服装にも一工夫
- ◆水分補給はこまめに
- ◆日頃から健康管理を
- ◆体づくりも大切

こんな症状があったら、注意

- ◆立ちくらみ、やめまい、吐き気、頭痛
- ◆体に力が入らない
- ◆ぐったりしている
- ◆呼びかけへの反応がおかしい
- ◆けいれんがある
- ◆まっすぐに歩けない
- ◆体が熱いなど

8月の予定表

※開所日の電話対応は、10時～15時15分までです。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------|----------------------------|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 夏休み | 4 → → | 5 → → | 6 → → | 7 AM 音楽教室 PM パソコンC | 8 |
| 9 | 10 山の日 | 11 縁日準備 | 12 縁日!! | 13 縁日!! | 14 おあしす ヘルスチェック | 15 |
| 16 | 17 AM 自主製品 PM 書道C | 18 ミーティング | 19 AM パナポート PM パソコンC | 20 ムービー鑑賞会 | 21 AM のびのび PM 自主製品 | 22 |
| 23 | 24 AM パソコンC PM ウォーキング エクササイズ | 25 AM ポクササイズ PM 自主製品 | 26 AM パソコンC PM 健康作り教室 | 27 アートの時間 | 28 AM 所内スポーツ PM 音楽教室 | 29 |
| 30 | 31 AM 自主製品 PM 書道C | | | | | |

🕒 午前の部 10時～12時

🕒 午後の部 13時～15時

※8月1日(土)～6日(木)は、夏期休暇で閉所になりますのでよろしくお願い致します。