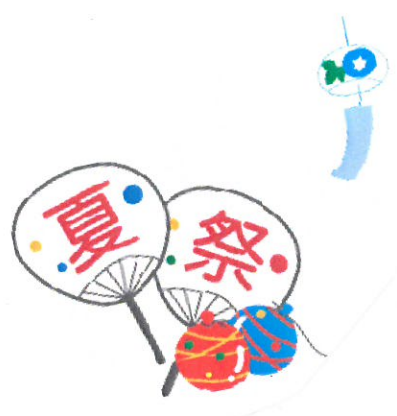


# 夕なぎ新聞 H30年8月号

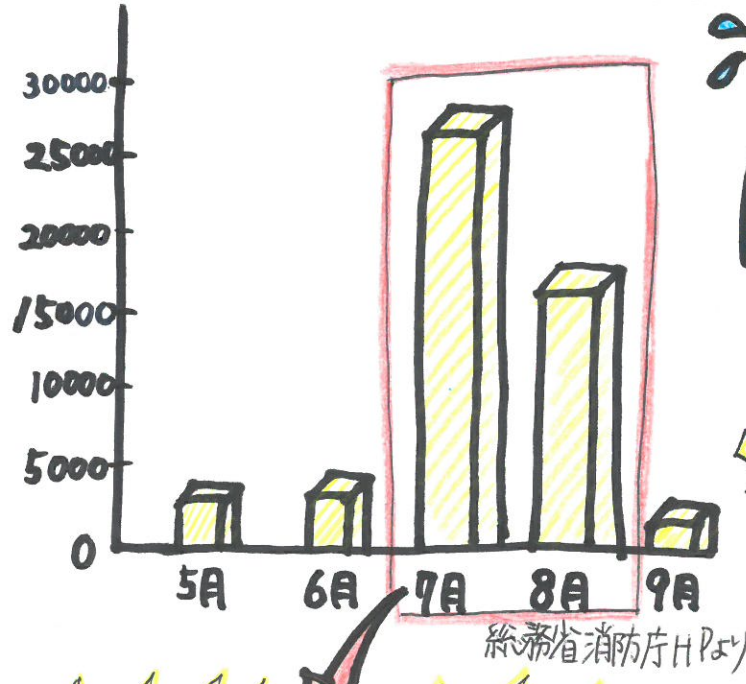


平成30年7月豪雨により  
被災された多くの皆様に  
心よりお見舞い申し上げます

被災地の早期復旧をお祈りするとともに  
避難生活を余儀無くされている方々が、1日も早く  
平穏な生活に戻れますよう心よりお祈り申し上げます。

## 熱中症に注意して暑い夏をのりきりましょう!!

2017年熱中症傷病者緊急搬送者数



こまめな水分補給を  
人間のからだは約60%は水分でできています。(成人男性)

熱中症は体内の水分バランスが悪くなり起こります。普段はお水やお茶でこまめに水分をとり、スポーツやたくさん汗をかいた時にはスポーツドリンクなどの塩分・糖分が含まれたものを飲みましょう。

### 食べ物からも水分とミネラルを補給

夏に向き合う夏野菜には水分がたくさん含まれます。また汗によって失われるミネラルも豊富に含まれているのです。おいしい旬の野菜を食べて暑い夏に負けない体作りをしましょう!



7月・8月は熱中症のピークです。よりいっそうの注意と予防が必要です。



見て! 見て!  
私の花火きれいでしょ!

夏はこれからだー!  
花火

花火会 満喫中♡

きれいな  
花火じゃあないか?

## 8月お誕生日の皆様

- 中村 八千代様
- 末利 不二子様
- 高田 英子様
- 土方 和子様

お誕生日おめでとうございます ✨  
✨

## お知らせ

お盆の時期になりました。家族でお墓参り、外出・外泊へ行かれてはいかがでしょうか。その際は前もって職員へお声掛け下さい。