

さわやか新聞 6月号



*共に働き地域に必要とされる事業所を目指しています。 令和元年6月5日 編集発行さわやか



6月に入りました。梅雨入りも間近のようです。
さわやか周辺では麦刈りも始まり田植えの準備が進んでいます。梅雨の名物「カエルの合唱」が始まるのも、もうすぐですね。 気温も30℃を超える日が増えていますが利用者の皆様は重ね着が大好き?! 「おはよう」と同時に「上着脱ぎましょう」が朝の合言葉になっています。今後更に暑い夏が始まります。体に熱が籠ると熱中症の危険があります。風通しの良い涼しい衣類を選び・涼しい室内でお迎えを待って頂けるように引き続きご協力お願い致します。

《5月は鯉のぼり&つつじ散策へ出かけました》



赤堀のせせらぎ公園



三夜沢のつつじ娘



《6月6日は飲み水の日》1990年制定
今回は暑い夏を控えて水の飲み方のポイント>
を確認してみましょう!

- 1回にコップ一杯
一度に沢山飲まず1回につきコップ一杯(150ml~250ml)を飲みましょう。
- こまめに飲む
朝起きた後、食事中、運動の前後など、こまめに飲みましょう。
- 冷やしすぎない
常温~ぬるま湯程度の温度で飲みましょう。冷たすぎると胃腸に負担がかかることがあります。



城南地区“のびゆくこどものつどい”
今年も参加しました。

フードドライブ
ヨーヨー釣り等



お家で余った・食べない食品をお預かりしてフードバンクへお届けいたします。
フードドライブ常時受け付け中です!

