

平成28年  
9月

# ダイバ 行事予定表



日	曜日	施設行事・イベント
1	木	
2	金	おやつ クッキー作り♡
3	土	
4	日	定休日
5	月	
6	火	三味線
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	定休日
12	月	
13	火	
14	水	
15	木	誕生日会・敬老会「蓮華草」
16	金	新 絵手紙 (13:30~15:00)
17	土	
18	日	定休日
19	月	
20	火	朗読「話の会」
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	定休日
26	月	フラダンス「ハワイアンフレンズ」
27	火	大場幼稚園 (年中来所)
28	水	
29	木	
30	金	

お知らせ他

9/15(木)  
**<敬老会>**  
**<誕生日会>**  
 初の劇団「蓮華草」を迎え  
 楽しい長寿のお祝いを予定しております!

9/16(金)  
**絵手紙**  
 ※材料費の負担が発生します

敬老の日  
 おめでとう

**<熱中症について>** ※今年は記録的猛暑!!

熱中症とは? 夏の暑さによって体内の臓器が熱を持ったり、水分や塩分の不足によって血流が減少し、栄養分やエネルギーが全身に届かず、身体に異常をきたす病気

私達も毎日のように軽い熱中症になっているかも!? その兆候を見逃ごしたり対処を誤ったりすると重症化し命取りになる事も...

知っておきたい熱中症のサイン

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 脚がつる
- 大汗をかく
- 頭痛
- 吐き気
- 疲れ
- 倦怠感
- 痙攣
- 意識がもうろう
- 体温が高くなる

対策 & 対処

- 水分・塩分・糖分を補給
- アルコールは厳禁
- 夏の筋肉痛は熱中症かも??
- 体を冷やす(身体を温めるのは厳禁!)
- 吐き気や頭痛があれば病院へ
- 風邪と似た症状もあるので要注意

※都合により予定が変更になる場合もありますのでご了承ください