



5月のイベントは、えころんさんの音楽療法と3.11 いわて教会ネットワークの湿布作りがありました。音楽療法は、2ヶ月に1回のイベントです。今回から内容が変わって、認知症の予防もかねてクイズも取り入れられました。教会さんのイベントは学生さんの都合で急遽入る予定も有ります。その都度お知らせします。

2014.6.15



ちょっと限れるけど、父の日だから、思い切って借えてみよう。「お父さん、いつもありがとう」



熱中症対策のポイント

- 日陰を選んで歩くなど暑さを避ける
- 日傘や帽子を利用
- 室温が28度を超えないようエアコンを活用
- こまめな水分補給

- 熱中症になったら
- 涼しい場所で安静に
 - 首や脇の下、脚の付け根に水を当てて体温を下げる
 - 水を飲めない場合や意識がもうろうとしていたら救急車を要請



6月の予定

- 6月 2日(月) 9時30分～ ストレッチ体操
- 6月 9日(月) 11時～ 健康相談
- 6月13日(金) 10時30分～ パソコンで楽しむお茶会
- 6月18日(水) 9時30分～ マッサージ
13時30分～ 移動図書
- 6月24日(火) 13時～ 奥州市足湯



イベントが入り次第連絡致します。

今回以前遠野まごころネットさんにいた富澤さんからマリーゴールドの苗を頂きました。有りがたいですね。



自治会長が大事に育てている三時草が綺麗に咲きました。談話室前にありますので見に来てください。