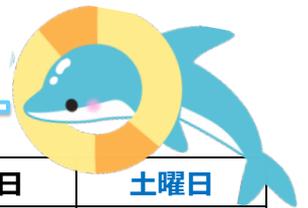


7月 なでしこの里 カレンダー



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
		＊お誕生日＊ Tさん	“とくし丸” 移動販売 1F 15:30～	小暑		
10	11	12	13	14	15	16
			“とくし丸” 移動販売 2F 15:30～			
17	18	19	20	21	22	23
＊お誕生日＊ Mさん	海の日		“とくし丸” 移動販売 1F 15:30～			大暑
24	25	26	27	28	29	30
			“とくし丸” 移動販売 2F 15:30～			
31						

<お知らせ> * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... *

～お願い～

7月に医療保険証、介護保険証、介護負担割合証の新しいものが届きます。コピーさせていただきますのでお手数ですがなでしこの里にお持ちいただくか、FAX(0766-86-3617)をお願いいたします。
医療保険証のコピーをこちらからはぎの里クリニックにお渡しします。

～脱水にご注意～

30度近くになる日が多くなり、本格的な夏がやってきます。湿度の高いジメジメした暑さは確実に身体の水分を失います。なでしこの里ではこまめな水分補給、塩分補給を心がけ、脱水予防に力を入れていきたいと思ひます。
眠る前に冷たい水をコップ1杯飲むと身体の中心温度が下がって寝つきが良くなるそうです。元気に夏を乗り切りましょう！

■□■□■ 二十四節気 □■□■□

小暑・・・この日から、梅雨明けが近付き、暑さが本格的になる。

大暑・・・快晴が続き、気温が上がり続ける。土用の丑の日にはうなぎを食べる習慣がある。

