



梅雨も始まり、雨が多くなって・・・きませんね。あれれ？今年の梅雨は雨が少ないのでしょうか？  
関東の方ではダムに水が貯まっていないとのことで、雨のたび貯水量は、との報道がされています。  
水がなくては困りますからね。大事に使っていかねばと思います。

今月の月レクですが、季節感のあるお菓子を食べよう！とのことで『水まんじゅう』を用意しました。  
もちろん、簡単におやつが食べられるはずはなく・・・  
簡単な(?)体操していただき、体をほぐしてから召し上がっていただきました。  
飲み物には『抹茶オレ』というイマドキなものを。「甘くて美味しい」と評判でした。

来月のイベントは居酒屋を予定しています♪  
アルコールの入っていない『ビール』や『カクテル』を楽しんでください。  
ちょっぴり酔ってきたら、カラオケでさらに盛り上がりましょう！  
皆様の参加をお待ちしています。あと少しだけお部屋空いていますよ・・・♪



# つるカメ新聞



平成 28 年 7 月 2 日創刊  
担当：望月規巴子  
責任者：渡邊真奈美

ホームページも  
ご覧下さい。  
<http://www.shina-i-kai.jp/tenmaso>



## まなみ's room

梅雨時のジメジメ～とした天気が続いていますが、皆様体調はいかがですか？ジメジメ～の上に最近では気温も上昇して不快に感じることもありますよね。クーラーや扇風機で涼くすれば快適ではありますが、あまり涼しくすぎたり、逆に我慢しすぎると今度は体がだるく感じたりと夏バテのような症状になってしまう事も。そもそも夏バテとは暑さにより自律神経が不調をきたし、身体に異常をおこすことです。熱中症も同じような理由ですね。

梅雨明けも間近、以下のような事に気をつけて体調を崩されないようにして下さいね。

- \* 水分補給をしても冷たすぎるもの沢山取りすぎない
- \* しっかりと食事をとる (ビタミン・ミネラル・梅干等)
- \* 冷房は適度に (外との温度差は 5 度以内)

## イベント

月レク  
7月22日 居酒屋イベント  
週レク  
リフレクソロジー

理美容  
第4木曜

詳しくは、相談員まで。



### 職員参加研修

- MSG 研修
- リーダー共育研修 (A・B)
- 共感を得ることば講座
- マネジメント研修

知識も技術も向上するよう、日々勉強です!!!