



《6月の企画 / オセロ大会》

6月13日（木）に6月の企画として「オセロ大会」を行いました。昨年と同様に、正規のオセロ盤よりもマス目を少なくした盤を使用して、2人1組になってトーナメント方式で行いました。ルールを理解している人もいれば、分からない人もいましたが、ペアになった方と協力しながら、皆さん真剣に頑張っていました。優勝したペアには賞品を贈り、勝利を称え閉会となりました。



《7月の企画 / 七夕飾り作り》

今年も皆様と一緒に「七夕飾り作り」を行いました。半紙を絵の具で薄く染めて短冊を作り、濃く染めた半紙で「あさがお」をつくりました。半紙が柔らかいので「あさがお」を折るのに皆さん苦労されていましたが、風合いのある素敵な「あさがお」が出来上がりました。完成した「あさがお」を短冊に貼り、それぞれ願い事を書いて笹に飾りました。



《看護師より / 夏に気を付けたいこと》



◎水は生命を保つため、酸素の次に大切な物質です。

体液の役割

1. 栄養、酸素を運ぶ
2. 老廃物を排泄する
3. 体温調整
4. 様々な機能の維持



脱水（体液（水分と塩分）が減少した状態）

- ・ 食事、水分が十分摂れない時
- ・ 発熱時
- ・ 下痢、嘔吐が続く時

脱水になりやすくなります。

脱水症、熱中症の増える時期です。十分な睡眠、栄養バランスの良い食事、こまめに水分を摂り、規則正しい生活で元気に夏を過ごしましょう。

