

5月7日のレクエーションでは、ちぎり絵を行いました。  
カーネーションや鯉のぼりなどに、ちぎり絵をして可愛い作品が完成しました！！

**ちぎり絵をやってみよう！！**



**新茶を飲みました**

5月23日レクで新茶を飲みました。急須で入れた新茶に皆さん『美味しい』と何度も飲んでいました！和菓子も一緒召し上がり楽しまれた様子でした。




**イ ベ ン ト**

月レク6月4日  
ダーツ&ボーリング大会



6月5日 書道クラブ  
6月6日 みどりの会  
6月14日 園芸クラブ  
6月26日 クッキングクラブ

てんま  
ショート  
ステイ



**かくれ脱水に注意しよう！！**

ムシムシと暑い季節が近づいてきました。体調は大丈夫ですか。水分はたくさんとれていますか。まだ夏ではないですが、こんな季節こそ脱水になりやすいのです！  
**かくれ脱水とは、特段の症状はなく、本人も気付かないうちに脱水症の一步手前の危険な状態に陥っている事だそうです。**

**『べた』『だる』『ふら』『いた』のサインには要注意！！**

『べた』…首筋などがべたべたしてくる事。  
『だる』…体のだるさがとれない事。  
『ふら』…めまいや立ち眩み、ふらつきなどの症状がある事。  
『いた』…足がつったり、頭痛がある事。

このような症状がある場合は、かくれ脱水かも…  
ならない為にもこまめな水分補給をしていくことが重要です！！



R1.6.1日創刊  
担当：山本 絢菜  
責任者：望月規巳子

HPもご覧下さい。  
<http://www.shina-i-kai.jp/tenmaso>  
ボランティア随時募集しています！ご連絡下さい。  
0545-71-4350  
担当：望月規巳子