

あすか

2020年8月

(葉月)

第 214号



<今月の目標>



こまめな水分補給を心掛けて

暑い夏を乗り切りましょう!



“夏バテを防ぐ4つのポイント”



涼しい環境で十分な睡眠をとる

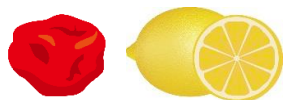
眠りやすいよう、冷房などを活用しましょう。
体を冷やしすぎないようにしましょう。

軽い運動をして汗をかく

ストレッチなど、安全を配慮して行いましょう。
あすかで行っている運動を思い出しながら♪

水分・塩分補給をこまめに行う

自宅でも、外出先でも補給しましょう。
梅干しやレモンを使うとさっぱりとします。



栄養バランスの良い食事を摂る

野菜、肉、魚、どれもしっかり食べて疲労回復です。
オクラは栄養価が高いそうです。



～ お知らせ ～

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、消毒やマスク、他県からのご家族様や親類の訪問相談などのご協力ありがとうございます。ご心配、ご不明な点がございましたらいつでもご相談ください。又、親せきや知人のお盆の帰省に対しましては、慎重な対応をお願い致します。

☎ 0247-71-1182

お誕生日おめでとうございます



本物のケーキは消すことができませんが、一緒にお祝いをさせていただきました。

★皆様の願いが届きますように★



今月の行事

- ・誕生会(7名様)
- ・夏祭り週間
- ・特別メニュー



オリンピックをはじめ、市町村の行事も中止になっております。あすかでは消毒を徹底し、レクリエーションなどを楽しんでいただきます。