

あ す か

2026年8月
(葉月)
第 2 8 6 号

今月の目標

食事・睡眠をしっかりと摂り

厳しい暑さを乗り越えましょう！

8月に入り厳しい暑さの続く季節となりました。現在の暑さ基準は「気温」だけでなく湿度や日差しを考慮した「暑さ指数」を指標として使われているそうです。

- ・危険（31℃以上） すべての運動を原則中止高齢者などは特に危険
- ・厳重警戒（28℃～31℃未満） 激しい運動は中止、こまめに休憩する
- ・警戒（25℃～28℃未満） 積極的に水分・塩分を補給し休憩をとる
- ・注意（25℃未満） のどが渇く前に水分を補給する

熱中症の危険性が極めて高くなると予測される日は気象庁と環境省から「熱中症警戒アラート」が発表されます。不要不急の外出を控えてエアコン等で涼しい環境で過ごすよう呼びかけられます。近年は過去に例のないほど危険な暑さが続くようになりました。

熱中症を防ぐためには、快適な室内環境づくり、こまめな水分・塩分の補給、暑さに強い体づくり、外出時の工夫が大切です。夏の野菜（トマト、キュウリ、ナス）は水分とカリウムが豊富で体を中から冷やす効果があるそうです。熱中症に強い体を作るためには朝からしっかりと食べることが大切です。水分補給も忘れずに熱中症にならないよう気を付けてお過ごし下さい。

7月の特別メニュー



- ・ペペロンチーノ
- ・豆腐干の中華餡かけ
- ・とり肉野菜巻き
- フライ＆ピザ風味コロッケ



- ・ペペロンチーノ
- ・ブロッコリーのナムル
- ・新宿中村屋
- ビーフハヤシライス

8月の行事予定

- ・誕生会（5名様）
5日（水）、25日（火）
- ・特別メニュー
22日（土）、27日（木）
- ・夏祭り週間
17日（月）～22日（土）

7月の誕生会



7月は6名様の誕生会を行いました。午
&巫女様&ダルマの登場に皆さんびっく
り！！していましたが、とても喜んで握
手していました。



壁 画



小野町の公式イメージキャラクター「小桜ちゃ
ん」が完成しました！着物に見立てたお花を皆
さんに作成してもらい大作が完成しました。

七 夕 飾 り



短冊に願いを書いて笹の葉
に結び付けを行いました。
一番多かった願い事は「お
金がほしい」でした😊😊
7日の昼食には涼しげなそ
うめん汁、おやつには星ゼ
リー出ました！