

# ほがら デイサービス朗高尾台 カレンダー-6月号

紙相撲を楽しみました



早いもので今年も半年を過ぎようとしています。  
衣替えを迎え、夏至に近づき、一日が長く感じる頃となりました。  
さて、私共デイサービス朗高尾台では6月に以下の行事を予定しております。  
皆さまのご利用を職員一同心よりお待ちしております。



| 日         | 月            | 火            | 水              | 木                                       | 金              | 土              |
|-----------|--------------|--------------|----------------|---|----------------|----------------|
|           |              | 1<br>パットゴルフ  | 2<br>すごろく大会    | 3<br>ビンゴ大会                              | 4<br>ストラテックアクト | 5<br>ミニボーリング大会 |
| 6         | 7<br>物取り合戦   | 8<br>キャップ帽倒し | 9<br>ほがらかテスト   | 10<br>トリコロキューブ                          | 11<br>宝当てゲーム   | 12<br>的当てゲーム   |
| 13        | 14<br>飛行機飛ばし | 15<br>合唱教室   | 16<br>ビンゴ大会    | 17<br>書道教室                              | 18<br>輪なげ大会    | 19<br>おじやみ棒倒し  |
| 20<br>父の日 | 21<br>書道教室   | 22<br>お誕生会   | 23<br>看護師による講座 | 24<br>キャップ帽倒し                           | 25<br>すごろく大会   | 26<br>ほがらかテスト  |
| 27        | 28<br>短冊作り   | 29<br>輪なげ大会  | 30<br>短冊作り     | 各行事の日程・内容等は前後することがあります。<br>あらかじめご了承下さい。 |                |                |

## 梅雨の晴れ間などは熱中症に注意！！

熱中症は梅雨の晴れ間など蒸し暑くなる時期にも多く発生します。  
この時期はだんだんと気温が高くなり、体のバランスが崩れやすくなるため注意が必要です。

熱中症を防ぐには脱水にならない事も大切です。  
脱水になりやすいタイミングに注意し、こまめに水分を摂るよう心がけましょう。

脱水になりやすいタイミング

- ①起床時
- ②運動の前後
- ③入浴の前後
- ④就寝前

## 6月のお知らせ

17日、21日は書道教室  
23日は看護師による講座を予定しております。  
お楽しみに！！



デイサービス朗高尾台  
〒921-8155  
金沢市高尾台1丁目449番地  
電話 298-7014

<https://hogaraka.care/>

株式会社ほがらか