



特別養護老人ホーム 三愛園



「しおかぜ」だより

令和3年7月号

ご家族の皆様お元気でお過ごしのことと思います。

7月は、梅雨も明けて本格的な夏が始まります。暑い夏を心地よく過ごす方法としてどのような事があるのでしょうか。土用の丑の日にウナギを食べる。風鈴の音色で涼む打ち水をして涼む。金魚を眺め涼を感じるなどいろいろな方法があります。暑い日が多くなると部屋の中で過ごすことが多いのではないのでしょうか。部屋の中でも水分が放出されます。こまめな水分補給を行い熱中症にならない様、自分に合った方法で暑い夏を乗り切ってください。

