

笑 TŪ—SHIN



7月号

大槌第3

談話室便り

第22号

2014.7.1発行

熊谷さんの
ストレッチ♪



つぼけん
サクソスライフ♪



笑顔で健康に
過ごせますように!



また楽しいライブが
聴きたい!



KOMATU 豆知識

「熱中症対策」

- ・室温をこまめに調整して、高温多湿に注意!
- ・外出時は、日傘をさしたり、帽子を着用し、こまめな休憩を!
- ・通気性のよい、汗をよく吸い、乾きやすい衣服を身につける!
- ・保冷剤や氷、冷やしたタオルで適度に身体を冷やす!! (首の後、脇の下、脚の付け根を冷やすと効果的)
- ・室内・外出時を問わず、のどが温いていなくても、こまめな水分塩分の補給を!!

7月のイベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		11 熊谷さん 13:30-15:00	12 熊谷さん 13:30-16:00	13 熊谷さん 13:30-16:00	14	15
16	17 お茶会 13:30~	18	19 お茶会 13:30-16:00	20 お茶会 13:30-16:00	21 お茶会 13:30-16:00	22
23	24 お茶会 13:30~	25	26 お茶会 13:30-16:00	27 お茶会 13:30-16:00	28 お茶会 13:30-16:00	29
30	31 お茶会 13:30~	1 お茶会 13:30-16:00	2 お茶会 13:30-16:00	3 お茶会 13:30-16:00	4 お茶会 13:30-16:00	5

第3談話室