

# 支援員だより 8月号

## イベントのお知らせ

○ 8月2日 健康相談 11:00~12:00

\* 8月11日 秋田県太田中学校吹奏楽部による  
「第4回 ふれあいミニコンサート」  
第5集会所前の駐車場にて行います。



温度や湿度が高いこの時期。体への負担が大きいもので、全般的な体調不良を引き起こします。

バランスの良い食事を摂り、冷房と扇風機を上手に使いぐっすりとした良質な睡眠がとれるようにしましょう。また、適度な運動などを習慣づけて、疲れにくい体づくりをしましょう。



## お盆休みのお知らせ

8月13日~16日までお盆の為、談話室及び支援員はお休みさせていただきます。

ただし、イベント等ある場合は開放いたします。  
宜しく申し上げます。

