

# 信かんか 7 里

2022年7月号

◇発行／東日暮里サービスセンター

〒116-0014 荒川区東日暮里3-8-16

電話番号／3805-6121 ファックス／3805-6123

※センターからのお願い※

貴重品、食物の持込みはご遠慮ください。

## 6月の活動写真



## マンドリンとギターの演奏会



## 七夕飾りを作りました



## 誕生日会



## 藤の花を作りました。



## 書道



## 【7月の主な行事日程】

- クラブ活動 2日（土）、19日（火）  
誕生日会 20日（水）、28日（木）  
書道 14日（木）、15日（金）  
七夕行事 6日（水）、7日（木）

## 【7月のお話】

7月は熱中症に注意しましょう！  
年齢を重ねるごとに身体の水分量が少なくなってきました。また暑さやのどの渇きを感じる機能が低下してくる為、熱中症にかかりやすくなります。  
夜間の熱中症予防には、室内温度を25℃～26℃にしましょう。水分の補給は【のどが渇く前】が効果的です。