



タンポポだより

2022年 8月 408号

西脇市地域活動支援センター
ワークホーム タンポポ
〒677-0025 兵庫県西脇市大野175
TEL&FAX 0795 (22) 8149
<http://www.eonet.ne.jp/~whtanpopo/index.html>
E-mail whtanpopo@zeus.eonet.ne.jp

今年は例年よりも早い梅雨明けとなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
新型コロナウイルスの感染者も全国で増えている状況です。タンポポとしましても感染症対策と熱中症対策をしっかりと行い、みんなで元気よく夏休みを迎えたいと思います。

8月の行事

運営委員会	8月4日
気功	8月2日
習字	8月8日
お茶	今月は無し
音楽療法	8月1日 22日
お誕生日会	8月26日

※8月12日～8月16日はワークホームタンポポの夏期休暇となります

タンポポの七夕祭りを7月15日に行いました♪



6月24日にパンの移動販売による買物学習を行い、みんなそれぞれ好きなパンを買いました

みんなで短冊に願い事を書いたり、笹に飾り付けを行い、最後にみんなでかき氷を食べました



欲しいパンも買えた!!



!!パン美味しいわ!!

※お昼にみんなで買ったパンを食べました。



ガリガリ
ガリ...

かき氷
美味しいな



夏バテ・熱中症にならないために

- ・ 食事 → タンパク質、ビタミン、ミネラルを含む栄養バランスの整った食事
- ・ 睡眠 → エアコン等を活用し質の良い睡眠
- ・ 運動 → 汗をかく程度の適度な運動
- ・ 水分補給 → 1時間にコップ1～2杯を目安にこまめに水分補給を行う

以上の事を踏まえて、日々の工夫で元気に夏を乗り越えましょう!!

