



少しジメジメと寝苦しい夜もできました。やはり大事なのは水分補給だなと感じます。本格的な暑さも目前。水分補給の癖をつけていきましょう。7月は栄養士さんのお話もあります。ぜひ来てください。



### 健康講演

はじめに日の当たる畑、室内、お風呂の中で熱中症に1番かかりやすい場所は？という質問がありました。どこだと思いますか？答えは室内ということでした。熱中症になると、熱が上がりめまいや筋肉痛、頭痛、意識がもうろうとしてきて歩けなくなる・・・ということです。そういう症状が出てくると救急車を呼んでください。水分補給の目安として500ml×2とコップ1杯。かなりの量になりますが、お風呂前や寝る前は意識して飲む様にしてほしいということでした。



七夕飾りを一緒に  
にしましよ♡  
短冊を書きに  
来て  
ください！



### 折り鶴

普通の鶴ではなく、羽に様々な色で模様を作ります。一見とてもむづかしく見えますが、1つずつやっていくといつの間にやら出来上がります(^\_^)いつでも作れます。興味のある方作りに来てくださいね。



1年以上かけてたくさん(十数名)の方に関わってもらい、あつたかの額が出来上がりました☆ 1番目立つところに飾って皆さんのお越しを待ちたいと思います(^\_^)♪  
はじめは気の遠くなる作業に思いましたが皆さん脳トレだ、手の運動だとやってくれました。ありがとう♡

小学1・2年生がまち？探検であつたかに来てくれました。たくさん質問がありました(^\_^)将来はだれかあつたかで働いてください(^\_^)その前に子供さんの利用や、交流もしていけたらと思っています。またあそびに来てくださいね♡



### 笑いヨガ(^\_^)♪

須崎文化会館で笑いヨガというのがありました(^^^)どんながやろうね？行ってみると、もちろんお腹から笑うこと、特におかしいことはないのにかか笑えるヨガ？でした。笑うことは最高です



小さいお子さんのあそび道具も揃っています♪  
あそびに来てね

