



平盛だより

2025年7月号

基本理念：
共感と信頼

気温の高い日が続きます。暑さ対策は、単に暑さをしのぐだけではありません。食欲不振や体重減少を防ぎ、脳梗塞など命にかかわる健康リスクを減らすためにも重要です。夏を元気に乗り切るために、日頃から意識して暑さ対策をしましょう。

〈あなたは大丈夫？暑さ対策チェック〉

- ☐ 1日3食しっかり食べている
- ☐ こまめに水分補給をしている
- ☐ 水分と一緒に塩分も補給している
- ☐ 適度に汗をかく運動をしている
- ☐ ぐっすり眠れる環境づくりをしている

【熱中症や体調不良を予防する対策ポイント】

- ① のどが渇く前に意識して水分補給をしましょう
- ② 無理をせずこまめに休憩をとるようにしましょう
- ③ 室内でも温度や湿度の管理をしましょう



2025年7月 イベントカレンダー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29 	30 天の川大作戦	1	2	3	4 音楽ボランティア 	5 天の川大作戦
6 	7 七夕祭	8 ★	9 ★	10 工作	11	12
13 	14	15	16 おたまたし 体重測定	17	18	19
20 	21	22 ★	23 どきどきスロープ 散髪	24	25	26
27	28	29	30 おとさないでね	31	1	2

★8日（火）、22日（火）は、麻雀ボランティアさんが来所してくださる予定です。

*6月分利用料の口座引落は 8/4（月） *7月分利用料の口座引落は 9/4（木）

発行所：社会福祉法人 不動園
平盛デイサービスセンター
京都府宇治市大久保町平盛91-3
TEL：0774-45-2940
発行日：令和7年7月1日



不動園ホームページ
<https://fudouen.com/>
・不動園の収支報告
・不動園の活動等
【社会福祉法人不動園：50周年記念ロゴマーク】



6月行事報告



キラキラ光る～♪
七夕飾りの前で



傘的当て



パットパットボール



風船バレー



集 団 体 操



久しぶりに
カラオケ大会！



バランスブリッジ



外体操♪
気持ちいい～！



折り紙で作った
こま



大学生とオセロ



麻雀

今月の習字

