

令和5年 6月号

# みづき便り

麻績村社会福祉協議会  
デイサービスみづき  
☎ 67-3099



5月は小仁熊ダムへ新緑ドライブに出掛けました。

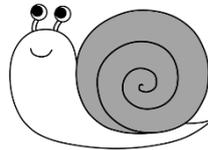
天気も良く外へ出て思いっきり深呼吸が出来たでしょうか？

6月になりアジサイの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。気候の変化はありますが体調管理に

気を付けながら6月も楽しんで過ごしていきましょう！



## 6月の行事予定



6月12日(月) 日本舞踊のボランティアによる演舞

6月21日(水) 島根県みどころ昼食(松江おでん・出雲そば等)

6月23日(金) 6月お誕生日会

6月12日(月)の週 散髪サービス

(予約が必要です。早めの予約をお願いします)

6月19日(月)の週 JA お買い物ツアー



## アットおどろく！豆知識コーナー



これから暑くなり適度な水分補給が大切です。私たちの体内には多くの水分が含まれています。脱水症状は大量の汗・のどの渇き・めまい・吐き気・ぼんやりする・

尿量減少・手の震えなど様々です。最悪の場合、心筋梗塞や脳梗塞などを誘発する

可能性もあります。のどが渇かなくてもこまめに水分を摂りましょう。



### おすすめ飲み物

- ・水
- ・スポーツ飲料
- ・麦茶
- ・昆布茶・梅昆布茶

- ・味噌汁
- ※コーヒーや緑茶は利尿作用があるためおススメしません。アルコールもだめ！