

7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
<p>夏バテに注意！！ 夏バテの予防・改善のポイントは、バランスの良い食生活・水分補給・睡眠・適度な運動です。暑いと、どうしても冷たいものばかり欲しくなります。疲労回復におすすめの食品（豚肉・レバー・まぐろ・かつお・うなぎ・にんにく・トマト・かぼちゃ・ピーマンなど）を食べて暑い夏を乗り切りましょう。</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
	3 詩吟 (入所:ひまわり) 音楽レク			6 (入所・通所)口腔ケア		
9	10	11	12	13	14	15
	10 (入所:さくら) 団子汁作り (通所)栄養小話	11 (通所)音楽レク (通所)お楽しみ会	12 (入所・通所)口腔ケア (通所)体重測定 (通所)お楽しみ会	13 美伸化粧ボランティア (入所:すいせん) 音楽レク (通所)体重測定 (通所)お楽しみ会	14 (入所:さくら) 音楽レク (通所)体重測定	15 (通所)体重測定 (通所)お楽しみ会
16	17	18	19	20	21	22
	17 海の日 通所あります 十六夜会交流会 (通所)体重測定	18 (入所・通所)口腔ケア (通所)体重測定	19 	20 (入所:こすもす) 音楽レク	21 	22 (通所)音楽レク
23	24	25	26	27	28	29
	24 絵手紙 (入所:ひまわり) 音楽レク	25 	26 	27 (入所:ふじ) 音楽レク	28 (入所・通所)口腔ケア (入所:こすもす) かき氷会	29 
30	31					
	31 (入所:すいせん) 音楽レク (通所)音楽レク					