



2025年7月

# 新神戸だより



今年も猛暑の夏になりそうです。熱中症予防に水分補給も大切ですが、真水だけを1時間に1ℓ以上飲むと体内の塩分濃度が下がって水中毒の状態(低ナトリウム)リスクが高まります。対策として、塩分と水分をセットで摂りましょう。塩分補給として塩飴や梅干を摂る場合は一つにつき必ず、コップ1杯分の水分を摂ることを心がけましょう。

## 行事予定 (★施設共通行事 ◎協会イベント)

日	曜日	午前	午後
1	火	しせいたいそう	リコーダー
2	水	ヨーガ	
3	木	健身教室	PC勉強会
4	金	手芸	
5	土	PCルーム	
8	火	ボディトーク	リコーダー
9	水		点字
10	木	ストレッチ	★眼科医先生とお話をする会
11	金		お笑い英会話
12	土	PCルーム	
15	火		リコーダー
16	水	★アイライトコーラス	
17	木	笑いヨガ	PC勉強会
18	金	YouTube体操	
19	土		◎ロービジョンサポートフェア
22	火	ハンドマッサージ	リコーダー
23	水		点字
24	木	ストレッチ	
25	金		音楽療法
26	土	PCルーム	
29	火		リコーダー
30	水	しせいたいそう	
31	木		◎アンデス音楽コンサート