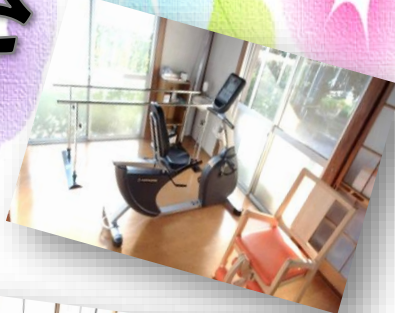


デイルーム はばたき

令和3年7月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



7月のイベント

15日(木)～21日(水)
曜日対抗 紙飛行機大会

大空どこまでも
長く長く飛んでいけ

13日(火)
2色のカステラケーキ

気の置けない仲間と
甘ぁ～い一時を

創作イベント
風鈴作り

個性あふれる風鈴で
暑い夏を涼しく過ごそう！

●寝苦しい夜を快適に●～熱帯夜の対策～

枕を低くする…起きた時首や肩が凝っていたり、首にくっきりとシワがあるという人は枕が高い可能性があります。3～4枚のバスタオルを四つ折りに畳んで即席の“低い枕”にすることができます。

熱帯夜はエアコンを切らない…26～28℃で1～3時間で切れる設定で就寝1時間前に寝室の冷房を入れておき、熱帯夜は高めの温度に設定して一晩中つけておくと中途覚醒を防ぐことができます。

眠る前に500ミリリットル以上の水分をとる…一晩で500～1,000ミリリットルも汗をかくことも珍しくありません。

ただし、眠る直前に大量の水分をとると、トイレへ行くために起きる回数が増えてしまう為、夕方から眠る少し前までにかけて、ゆっくりと水分を補給しましょう。

【お問い合わせ】

デイルームはばたき TEL: 0480-26-2150 長塩 遠藤

