



# ほろいわだより

## 今月の行事予定

- 8/5 健康相談(予防医学協会)  
13:30~15:00
- 8/9 タカヤさんの木工教室  
10:00~12:00
- 8/20 いどばだ会議(NPO つどい)  
10:00~13:00
- 8/21 熊谷さんのストレッチ  
13:00~14:00
- 8/25 楽しく体操(包括支援せんたー)  
13:30~15:00
- 8/27 ペーパークイリング(東北ケア)  
13:30~14:00
- 8/28 ふれあいサロン(いわて生協)  
13:00~15:00

## ノルディックウォキング(7/8)

当日は涼しくて久々にポールを持つてのストレッチとウォーキングはとても気持ち良かったです。その後談話室で手拭いを使ってペットボトルとティッシュボックスのカバーを作りました。



どんな感じに出来るのかな?

## ……熱中症に注意!!……

蒸し暑い日が続いています。水分をこまめ取りましょう。家の中でも熱中症になりますので、エアコンや扇風機を使って快適に快適に過ごしましょう。

## お知らせ

8月13日から8月16日迄お盆休みですので談話室も休みになります。

## 七夕飾り(7/7)

今年もきれいに七夕飾りが出来ました。「自分の所が一番きれいだ」と皆さん負っていました。



仮設のアイドルも一緒にハイポーズ