

沖縄エイサー！
ラムネ早飲み！
豪華景品抽選会！
地に響く和太鼓！
みやざき犬もあそびにくるよ！

夏まつり

皇寿園・明星園

■8月24日（金）
■18:00～19:30

- 18:00～開会挨拶
- 18:05～「琉球国祭り太鼓」
- 18:25～「みやざき犬」
- 18:45～「大抽選会」
- 19:00～「轟太鼓一座」
- 19:20～「みやざきえれこっちゃん隊」
- 19:30～フィナーレ

売れ切れごめん！
模擬店ご案内
17時30分～販売開始！

・ジュース	・練菓子	・かき氷	・カレーライス	・フライドポテト	・フランクフルト	・焼きそば	・若鳥焼き
-------	------	------	---------	----------	----------	-------	-------

- 子供コーナー
- ・飽つかみ
 - ・ヨーヨー
 - ・ゴム射的
 - ・練菓子
- キッズステージ
- ・ラムネ早飲み大会
*先着3人×5組
 - ・バルーンアート



編集室から



5月末に梅雨入りをしてから蒸し暑い日が続く、いつの間にか南国宮崎らしい夏へと季節が移り、毎日「暑い」という言葉ばかり口からこぼれています。皆様は今年の夏をどうお過ごしでしょうか？

昨年5月から9月の間に熱中症で救急搬送された患者は全国で52,984人にも上りました。主な発生場所は住宅が一番多く38.7%、②道路・駐車場19.1%③デパート・駅など15.0%④労働13.4%⑤運動8.8%⑥学校3.5%⑦その他・不明。でした。ここで大切になるのが予防法です。皆様既にご存知の方も多く、普段から熱中症予防対策を意識しながら宮崎の暑くて長い夏を過ごされているのではないのでしょうか？高齢者は特に、暑さを感じ難く室内でも熱中症になる事もあるので十分注意が必要です。

予防対策として以下の七つがあります。

- ①1日1.2リットルを目安に水分をこまめに摂取する。
- ②栄養バランスのよい食事を摂る。
- ③普段から暑さに備えた体作りをする。（20～30分のウォーキング）
- ④ブラインドやすだれ、カーテンで直射日光を遮る。
- ⑤室内の空気の流れをつくる。
- ⑥我慢せずクーラーを使う。室温28度前後、湿度60%以下が目安。
- ⑦急に暑くなった日は熱中症にかかりやすいので注意する。脱水には十分気をつけながら熱中症を防いで長い長い夏を乗り切りたいところです。

7～9月の行事

7月

8月

9月

- ビアホール
- 七夕そうめん
- 迎え火・送り火
- 8月演芸鑑賞会
- 夏祭り
- 敬老会
- 作品展
- 彼岸供養



*他にも各種クラブ活動や口腔体操などを行っています。

*ホームページでも各月の行事等ご案内しております。