



今年は、雨が少なく、曇りや晴れの多い梅雨となりました。7月は「文月」とも呼ばれます。この語源の一つに「稲の穂が実る頃」という意味の「穂含月(ほふみづき)」が転じて文月になったという説があります。雨が降る度に、3年前の西日本豪雨を思い出される方も多いと思います。今年も災害が起きることなく、実り豊かな秋を迎えられることを願うばかりです。

## 俳句サークル



ポポロで俳句を詠みました。ハナミズキやサツキが綺麗に咲いていました。

## 期日前投票

投票に行きました。久しぶりに選挙へ行かれた方もおられました。



## 苔玉アート

観葉植物を苔で包み、丸い形に仕上げました。綺麗な緑に癒されますね。

完成品



## かくれ脱水に要注意!



脱水になりかけているのに、本人がそれに気づかないため、有効な対策がとれていない状態のことを「かくれ脱水」といいます。

～セルフチェック～



爪を押して白からピンクに戻るのに3秒以上かかる



手の甲を引っ張った後、しばらくしわの跡が消えない

いずれかの症状がある場合には、脱水症状の疑いがあります。しっかりと水分補給を行いましょう。

## 新規スタッフ紹介

砂田 魁人 (理学療法士)



趣味: アウトドア、スポーツ

一言: 皆さんとたくさんお話できたらと思います。よろしくお願いいたします。

## 今後のイベント情報

- ★ 8月 夏祭り
- ★ 9月 敬老会
- ★ 毎月 喫茶の日

三密を防ぎながら楽しんでいただきます

## 個人目標



1月に立てた個人目標を振り返りました。目標を達成した方は、年末に向けて新たな目標を立てていただきました。「杖でしっかり歩く」「病院周りを〇〇分で歩く」など、リハビリに関わる目標が多かったです。声を掛け合って、皆さんで元気になりましょう。