

利用者さんと一緒に  
作った七夕飾り



叶  
いますように  
願  
い  
事  
が



## 熱中症クイズの答え

正解は **B. 普段から適度な運動**

熱中症は、体が暑さに慣れていない事で起こり易くなります。適度に運動し汗をかいていると、暑さに慣れており熱中症にかかりにくくなると言われています。



水分は、飲みたいと思わなくても普段からとるようにしましょう。

## スタッフ紹介

この元気そうな若者はダレじゃ？

訪問主任の、木村悠(31)と申します！

鍼灸あんまマッサージ指圧師です。おかげ様ですなろで働き初めてから、はや10年目となりました。

「お体が辛い方がホッとため息が出るように楽になれば！

余談ですが、昨年、娘が生まれパパになることができました！育児の事ご相談させてください(笑)

