



すてっぷ通信

令和7年7月
No.69
管理者 石川美保

輝く太陽がまぶしく、夏の到来を感じさせる季節となりました。

みんなの畑では、色々な野菜が大きく育っています。

先日は玉ねぎの収穫をし、ひもで結びつるす作業をしました。暑い時間帯をさけて、ハウスの水かけ作業を利用者様にも行っていただいております。今後はじゃがいもの収穫を予定しております。

室内活動では七夕飾り制作や毎日のウォーキング・ストレッチを行い、体力づくりにも取り組んでおります。

暑い日が続きますが、こまめに水分補給をしながら熱中症予防に努めてまいります。

※ トマト・きゅうり・玉ねぎ ご注文受けたまわっております。なお、生育状況により準備できないこともありますので、ご了承ください。



〈7月は熱中症に気を付けましょう。〉

気温が急激に上昇し体が暑さに慣れていない為、熱中症になりやすい時期です。

○ 熱中症対策として

- ・ こまめな水分補給をする。のどの渇きを感じなくても、水分・塩分補給は適度な量を心がけましょう。
- ・ 暑さを避ける・・・長時間の外出をさけ、涼しい場所で休憩を取りましょう。
- ・ 涼しい服装や室内対策（エアコン使用）、体調管理などに注意して下さい。

保健ワンポイント



★ 佐々木作業療法士 来所予定日

7月 19日(土) 7月 30日(水) 8月 7日(木)、8月 13日(水)

リハビリや機能訓練のほか、障がい児者ケアについて質問や相談がありましたら、お問い合わせください。

☆ 7月の活動について

- ・ 7月 7日(月)「**七夕カラオケ大会&手作りおやつ**」七夕会にはカラオケ大会で盛りあがりました。おやつには、ひんやり冷たいフルーツポンチを食べて涼み楽しみました。
 - ・ 7月 18日(金)「**カレーライスを食べ、暑い夏を乗り切ろう!**」先日収穫した玉ねぎやジャガイモを使って、みんなでカレーを作って食べましょう。カレーに使われるスパイスには夏バテや夏の不調・食欲不振を解消してくれる効果があるそうですよ。午後には夏バテ予防に期待できる体操をみんなで行いましょう。
- ※ご利用の際には**お米1合の持参**のご協力をお願いします。

特定非営利活動法人 セミナーレ「すてっぷ」

住所 988-0318

宮城県気仙沼市本吉町登米沢47番地2

TEL : 0226-25-7710 FAX : 0226-25-7721

mail : seminare.steppe@outlook.jp

6月9日「みんなハッスル!スポーツ大会」



6月16日「いちご狩り🍓」「こむ'S菜園」様 楽しくおいしくいただきました。(^▽^)



6月30日「あじさいドライブin松岩&たこ焼きパーティー」



「みんなの畑」

