

〒030-0845 青森市緑1丁目19-10  
社会福祉法人 平元会 デイサービスセンターあかしや

TEL 017-718-3898

FAX 017-718-3897

事業所番号 0270100662

http://heigenkai.jp/

### こまめに水分補給をして、熱中症を予防しよう！！

沖縄を除き、全国的に梅雨空で、九州地方では大雨による災害が発生しています。青森ではストーブが恋しくなる、寒い日もあったり、夏を思わせる暑い日もあったり、今年も不順な気候になるかと少し心配になります。世間ではEUからイギリスが離脱、バラバラ殺人、麻薬など暗い話題が多く、オリンピックや選挙もゴタゴタし、今一つ盛り上がりません。アベノミクスは成功したのか、私の身の回りには、微風も感じません。1万円でも給料が上がれば、喜んで選挙に行きますね。6月末に、忙しい一日を過ごしました。午前中は下の孫の最後の保育園の運動会、あいにく前日から雨模様で室内の開催となりましたが、子供、父兄の熱気が溢れています。上の子は一番小さかったが、下は一番大きくて、私も障害物と綱引きに出て、日頃使わない筋肉を使いました。リレーのアンカーで盛り上がります。子供の成長は早いですね。午後は前からの妻との約束で東北六魂祭の見学。交通規制には時間があるので、新町をブラブラ、全国から色々な店が集まっています。新町を何年振りに歩きました。パレード2時間前でも、一般観覧場所にはもう4~5列は並んでいます。最後尾に並び、規制に伴いなんとか座れましたが、車道と歩道の境目で斜めで不安定、そこで2時間待ち、日光とお尻の痛さでへろへろです。でもパレードはどこの県も復興の祈りの元、未来に跳ねる人々の強い思いに感動、熊本もケツパレ。青森の人、全員が集合したような混雑にビックリ。目の前で秋田の竿燈が倒れてまたビックリ。ネブタ以外は初めて見て、東北もいい所だと再確認。一日疲れました。次の日は町会の大掃除でした。7月に入り、梅雨が開けると暑い暑い夏が青森にもやってくると思います。私は昨年発症した、日光湿疹に気を付けます。皆様方は、あまり暑い時は外に出ず、室内にいても水分を取り、食中毒にも注意。あめだ物は食べない、あかしやに来てストレス発散、健康寿命を延ばすよう、心がけて下さい。

管理者 亀谷 英二

### 合浦公園散策

6月初め、合浦公園に出かけて来ました。藤の花は散っている所が多かったですが、蓮の花やつつじはまだ残っており、きれいでした。やっぱり外は気持ちいいですね。



### 7月活動予定

7月11日～ 7月20日  
外出会 (ねぶたの家ワラッセ)  
7月21日～ 7月23日  
おやつ作り (かき氷)

### 7月床屋の予定

12日(火) 14日(木) 16日(土)  
18日(月) 20日(水) 22日(金)  
顔剃りのみの場合は 1000円  
上記以外の場合は 1500円