

7/7 七夕まつり

# ひなただよひ 7月号



今月のお誕生日の方

おめでとうございます  
ます!

## お願い

8月から健康保険証と介護負担割合証が  
新しくなりますので、原本またはコピーを  
ひなたまでご提出お願いいたします。

梅雨が明け暑い日が続きますが、体調など崩していらっしゃいませんか。熱中症になりやすい季節です。外だけでなく室内でも熱中症になってしまうので、こまめな水分補給と適切な空調管理で暑い夏を乗り切りましょう。美味しいものを食べて体力をつけるのもいいですね。  
さて、今月は七夕がありました。お願い事を書いて記念撮影をしました。ご自分の健康とご家族の健康について書かれている方が多くいらっしゃいました。毎年笹に飾り付けをしていましたが、今年は壁画を作り飾りました。

作成者 高橋

