



News Letter

わおん浜松和合町/十軒町

2025年8月
Vol.16

7月開催の クイズ大会イベントのようす

21日(月) 浜松市福祉交流センター(小ホール)にて
「わおん早押しクイズ大会」を開催しました。

たくさんのクイズにチャレンジして、利用者さんも職員も大盛り上がり!

今回はなんと、職員対抗のクイズバトルも実施🔥
普段は優しい職員たちも、この時ばかりは真剣そのもの…笑
会場は笑い声と応援の声であふれて、とっても熱い時間になりました。

知識だけでなく、ひらめきとスピードがカギを握る
このクイズ大会、「燃えた〜!」「またやりたい!」の声が
たくさん聞こえてきて、楽しい思い出がまたひとつ増えました。



📢 次のイベントも、みんなで盛り上がりましょう! お楽しみに! ✨

夏バテ防止特集 ～食事と生活で夏を乗り切ろう!～

暑さで体が疲れやすくなるこの季節。
食事と生活のちょっとした工夫で、元気に過ごしましょう!

食事編

- ・たんぱく質とビタミンB群をしっかり摂ろう
(肉・魚・豆腐・納豆など)
- ・酸味・香味野菜で食欲アップ
(梅干し・しそ・みょうがなど)
- ・水分と塩分も忘れずに
(お味噌汁や経口補水液がおすすめ)

生活編

- ・エアコン+扇風機で室温調整をしよう
- ・寝る前にぬるめのお風呂や軽いストレッチ
- ・朝の涼しい時間に軽い運動や日光浴で体を整えよう

体のサインを見逃さないで!

「なんだかだるい」「食欲がない」など、夏は体に変化が出やすい季節です。小さなサインも早めに気づくことで、元気に過ごせます。気になることがあれば、職員に気軽に声をかけてくださいね。



Instagram
で
楽しもう



@hmcwaon
で検索!

いつも見てくれている皆さんに、ちょっとしたお楽しみ♪

ストーリーでクイズや質問コーナーをアップします!
日程はナイスヨ。
開いたときに載ってたらラッキー★かも?

ぜひInstagramをチェックしてみてくださいね!