



スマイルハウス通信

第49号



こんにちは。ひがしやまスマイルハウスの竹内です。

夏本番を迎え、猛暑日が続いている地域も多いですね。たくさん汗をかくこの時期は、こまめな水分補給が大切です。

そこで今回は、水分補給におすすめな飲み物と向いていない飲み物をご紹介します。

水分補給におすすめな飲み物は「お水」や「ノンカフェインのお茶」です。

お水やノンカフェインのお茶には、糖分やカフェインなどの余計な成分が含まれていません。また、ノンカフェインのお茶である「麦茶」や「ルイボスティー」には、汗をかいた時に体内で減ってしまうナトリウムやカリウムなどのミネラル成分が豊富に含まれています。

一方で「コーヒー」や「紅茶」、「緑茶」は利尿作用のあるカフェインを含んでおり、水分を外に出そうとするので水分補給には向いていません。「お酒」も利尿作用があるので水分補給には向いていません。

こまめに水分補給をしているつもりでも、気づかないうちに脱水症状を引き起こしてしまうことがあるかもしれません。水分補給の際には、ぜひご参考にしてみてくださいね。



6月の小学生クラス



11日(土) ファニーボーン



18日(土) 父の日イベント



クラスワーク & グループワーク



※ホームページのギャラリーにて、他にもたくさんの写真を掲載しています！是非、ご覧ください！

ひがしやまスマイルハウス 令和 4年 8月行事予定

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 英語 コミュニケーション ※16:00終了	2 感覚運動遊び ゲーム ※16:00終了	3 音楽 ジョブ訓練 ※16:00終了	4 スポーツ 絵の練習 ※16:00終了	5 工作 掃除 ※16:00終了	6 ウォーキング お店屋さんごっこ ※16:00終了
7	8 英語 コミュニケーション ※16:00終了	9 感覚運動遊び ゲーム ※16:00終了	10 カヌー 振り返り ※17:15終了	11	12	13
				夏季休業		
14	15	16 感覚運動遊び ゲーム ※16:00終了	17 音楽 ジョブ訓練 ※16:00終了	18 スポーツ 絵の練習 ※16:00終了	19 工作 掃除 ※16:00終了	20 とよた科学体験館 振り返り ※17:15終了
夏季休業						
21	22 英語 コミュニケーション ※16:00終了	23 感覚運動遊び ゲーム ※16:00終了	24 音楽 ジョブ訓練 ※16:00終了	25 スポーツ 絵の練習 ※16:00終了	26 工作 掃除 ※16:00終了	27 スマイル 縁日 ※17:15終了
28 太鼓教室 ※12:00終了	29 英語 コミュニケーション ※16:00終了	30 感覚運動遊び ゲーム ※16:00終了	31 音楽 ジョブ訓練 ※16:00終了			

令和4年8月の行事予定

8月10日(水)

カヌー体験

★みよし池でカヌー体験をしよう！

持ち物 ①ファイル ②筆記用具 ③宿題 ④水筒 ⑤タオル ⑥リュック ⑦ぼうし ⑧お弁当又は財布(お昼代400円)
⑨着替え ⑩バスタオル ⑪サンダル ※動きやすい服装できて下さい。



8月20日(土)

とよた科学体験館プラネタリウム「恐竜超世界」

★科学館で大迫カプラネタリウムを観よう！

持ち物 ①ファイル ②筆記用具 ③宿題 ④水筒 ⑤タオル ⑥リュック ⑦ぼうし ⑧お弁当又はお昼代400円
⑨お財布(鑑賞料金100円)



8月27日(土)

スマイル縁日

★今年もやってきました！スマイル縁日！たくさん遊ぼう！

持ち物 ①ファイル ②筆記用具 ③宿題 ④水筒 ⑤タオル ⑥リュック ⑦ぼうし ⑧お弁当又は財布(お昼代400円)
※参加費500円を後日集金時に合わせて徴収させていただきます。



お知らせ

・暑い日が続くことが予想されますので水筒とペットボトルを持たせる等、水分を多めに用意をしてください。

・6日(土)「ウォーキング&お店屋さんごっこ」について
午前中涼しい時間にウォーキング、午後はお店屋さんごっこを楽しみます！買ったお菓子はあとで食べられます！
※参加費は無料です。



※ご不明な点については事前にお問い合わせ下さい TEL0561-32-2566 竹内

〒470-0224 愛知県みよし市三好町東山39番地10

TEL 0561-32-2566 FAX 0561-41-8023

E-mail: jsk.miyoshi@gmail.com



放課後等デイサービス
ひがしやまスマイルハウス

