第108号　7月１０日発行

# みなみかぜ

医療法人社団 青優会
南小樽病院

## 夏まつりのご案内

**7月25日(水)　14時～**

**場所：通所リハビリテーション前　駐車場**
**（雨天の場合は建物内）**

**恒例のドクターによるカラオケのほか、**
**・ひょっとこ踊り（北海道笑福芸能 宝来ひょっとこ踊り保存会）**
**・南小樽病院ズンドコ隊による踊り**
**など、盛り沢山でございます。**
**短い時間ですが、皆様と楽しい時間を過ごしたいと思います。**
**御家族の方々も、ぜひご参加下さい。**
**職員一同、心よりお待ちしております。**

**南小樽病院　行事委員会委員長　佐藤　大輔**

## 水分をこまめにとりましょう

これからの季節に欠かせない水分補給。
適切な水分補給ができないと脱水症状や熱中症になってしまうことがあります。

- **こまめに水分補給をすることが大切**
  のどが渇いたと感じるときは、 身体はかなりの脱水状態にあります。
  一度に多量を飲むのではなく、少しずつ補給しましょう。
- **飲み物の温度**　常温もしくは8～13℃程度に冷やしたものがよい。
- **塩分や糖分の補給も忘れずに**
  スポーツ飲料はもともと塩分を含んでいます。糖度は５％を越えると水分の吸収率が悪くなりますので、水で薄めて飲みましょう。

# みなみかぜ教室のお知らせ

## もっと、もっと知ってほしい！！

## 当院の通所リハビリ

日　時：７月21日（土）１０：００～
場　所：デビタス会議室2階
講　師：事務部次長　山路　正展

入場無料です。皆様のお越しをお待ちしております。

## 医師不在のお知らせ

| | |
|---|---|
| 7月10日(火) | 矢野不在 |
| 7月20日(金)～22日(日) | 大川不在 |
| 7月27日(金)午後～30日(月) | 矢野不在 |
| 8月9日(木)～12日(日) | 大川不在 |

8月15日水曜日は開院記念日のため、休診とさせていただきます。
ご迷惑をおかけいたしますが、宜しく御願い申し上げます。

## 通所すまいる 7月行事予定

おやつ週間　（かき氷）
7月23日(月)～28日(土)
算数教室　（須藤講師）
7月23日(月)
訪問朗読（川横講師・小助川講師）
7月18日(水)
蕎麦打ち　（須藤調理師）
7月19日(木)
歌謡ショー
8月6日(月)～10日(金)
8月6日(月)・・・矢野病院長
8月7日(火)・・・大川理事長

## 7・8月の土曜外来について

| | |
|---|---|
| 7月14日 | 大　川 |
| 21日 | 宮　沢 |
| 28日 | 大　川 |
| 8月 4日 | 大　川 |

発行：医療法人社団　青優会　南小樽病院
事務部　須野・村

上