



令和7年8月号  
**Hello!ふぁみりいだよ!**

暑中お見舞い申し上げます。

暑い日が続いておりますので、皆さまどうぞ自愛くださいませ。

さて、8月10日はハートと読めることから、日本心臓財団が「健康ハート日」と定め、「健康ハート10カ条」というものを提唱しています。

【健康ハート10カ条】

- 01.血圧とコレステロールを正常に。(太りすぎ、糖尿病には注意して)
- 02.脂肪の摂取は、植物性を中心に。
- 03.食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。(1日、6g未満を目標に)
- 04.食品は、栄養バランスを考えて。(1日、30食品を目標に)
- 05.食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
- 06.つとめて歩き、適度な運動。
- 07.ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
- 08.お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- 09.タバコは吸わない。頑固に禁煙。
- 10.定期検診わすれずに。(毎年一度は健康診断)

暑い夏でも毎日休みなく働いている心臓を思いやり、健康について考えるきっかけになったら嬉しいです。

**ボランティア大募集中!!**

ただいまボランティアさんを募集中です。

配膳、活動の補助、傾聴のボランティアなどです。お問い合わせは安藤まで。

# 2025年7月の活動報告 ～七夕 装飾活動～



お誕生日おめでとうございます！



HAPPY BIRTHDAY!



**ご家族様等の見学、参加を随時受け付けております！**  
ご興味のある方はご連絡をお願いいたします。