

朝風に

晒されし良き

目ざめ

水分補給

時間決め

水分＋塩分

外出は

高温さけ

短時間で

室内温度

クーラー

扇風機で調節

高温に晒されし

体調不良

梅干し粥で

冷却タオル

マスク

下着使用

エアコン26℃ 涼しく

カーテン引く、日差しをなくす

コーヒーお茶を飲む、水分補給

八十八才の米寿を終え、
九十の卒寿へと山坂越
えて

百才の天寿えと

危険な暑さから

身を守る

日本遺産認定継続

日が沈む聖地出雲

(神がつくり出した地の

夕日を巡る)

世界遺産登録認定決定

令和6年7月27日

(佐渡島の金山)

新聞見る

命と平和の尊厳

熱中症警戒

アラート発令中

父母の年齢越へ

生きる喜びに感謝

九十の花咲け

老いし身をかばう

九十の花咲け

命の尊さ大切に

親にももらった

命、大切に

健康は

体も心も

健康である事

皆が集る一階ホール

見上げりや淡い三色燈

心なごむひと時を過す