



やすらぎ通信 令和4年7月号



多可町社会福祉協議会
デイサービスセンターやすらぎ

梅雨が思ったより短く、いきなり暑い夏がやってきましたが、皆さん、いかがお過ごしでしょうか。
こんなに早くから冷房機器のお世話になるとは想像もしていませんでしたね。

『節電を…』との声も聞かれますが、この暑さはエアコンや扇風機なしで過ごせません。
ご自宅では、つい我慢してしましますが、熱中症や脱水症状になり救急車を呼ぶ事態になっ
てしまつては元も子もありません。出来るだけエアコンや扇風機を付けたお部屋で過ごし、
特にのどの渇きは感じていなくても、こまめに水分補給をすることを心がけましょう。
そして継続的にデイへ来所することが体調管理にもつながります。
この暑さはまだ始まったばかり。スタッフと共にこの夏を乗り切りましょう！



★こんなときに水分補給をしましょう！★

外出前 帰宅後

テレビを見ている時

食事中

入浴前 入浴後

トイレ後

就寝前 起床後



寄せ植え



←お手伝い頂きました→

やすらぎの看板を
お花紙で作成中→

今回は刻みフルーツが
入ったゼリー作りを
お手伝い頂きました



おやつレク



↑アジサイの壁面飾り、ようやく完成！
個性的なアジサイたちが素敵です

手作業レク



↑看板と並行し
て海の魚たちを
作成しています

いろんな
運動レク



↑手や足をいつも以上に動かすことで、
楽しくADL維持向上に繋がっていきます→

飲み物に限らず、食べやすいもので
積極的に水分補給をしましょう！

冷ややっこ・スイカやトマト・ゼリー・汁物



ビール・お酒・チューハイ
などは利尿作用がある為
水分補給には適しません！



皆様の安全を守る為、感染症予防対策を徹底してまい
ります。引き続き、来所時の検温やマスクの着用等、
ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



イベント・レクリエーション プログラムカレンダー

デイサービスセンターやすらぎ



※予告なく変更する場合があります

午後からは、したいことを”CHOICE”(選んで)楽しんでください
★運動レクで身体機能の向上を、手作業で脳の活性化を促しましょう！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2
				着替動作(上)向上	着替動作(上)向上
				靴飛ばし 手芸・工作	手芸・工作
4 アロマの日	5 祝 お誕生日会 6日生	6	7 アロマの日	8 アロマの日 祝	9 アロマの日
バランスup! お楽しみレク	接骨院の先生による 転倒予防教室 手芸・工作	排便・排尿コントロール 一反木綿 おやつレク	排便・排尿コントロール 一反木綿	交通安全体操 ふわふわ	交通安全体操 ふわふわ
11 アロマの日	12	13	14	15 アロマの日	16
下肢筋力増量 相互リレー	接骨院の先生による 転倒予防教室 手芸・工作	体幹の筋トレ カップ積み 手芸・工作	体幹の筋トレ お楽しみレク	転倒予防体操 ワンバウンドドッジ 手芸・工作	転倒予防体操 ワンバウンドドッジ おやつレク
18	19 アロマの日	20 祝 お誕生日会 22.31日生	21 アロマの日	22 アロマの日	23
下肢可動域運動 陣地取り 手芸・工作	接骨院の先生による 転倒予防教室 手芸・工作	着替動作(下)向上 風船リレー	着替動作(下)向上 風船リレー	上肢の筋トレ お楽しみレク	上肢の筋トレ 手芸・工作
25 アロマの日	26 アロマの日	27 アロマの日	28 祝 お誕生日会 28日生	29 アロマの日	30
バランス機能改善 トンネル	接骨院の先生による 転倒予防教室 手芸・工作	リング体操 フラフラピンポン	リング体操 フラフラピンポン	野球体操 日本取り輪投げ	野球体操 お楽しみレク