

やすらぎ通信 令和4年8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

毎日暑い日が続きますが、皆さん、いかがお過ごしでしょうか。
朝からぐんぐん上がる気温に、気持ちまで滅入ってしまいますね。

つつい冷たい飲み物や食べ物に手が伸びてしまいますが、
体内を冷やしすぎると調子を崩す可能性がありますので気を付けましょう。
さあ、暑さに負けずデイへ来ることで、生活リズムが整います。
スタッフと共に夏を乗り切っていきましょう！

水分補給に最適！ 『経口補水液』 の作り方

材料：湯冷まし1ℓ
砂糖40g 塩3g
★湯冷ましに砂糖と塩を
混ぜ溶かす。お好みで
レモンなどの果汁を絞る。

★こんなときは脱水症のサイン！★

うとうとしている
(反応が鈍い)

頭痛・吐き気
がある

唇・口の中が
乾いている

皮膚(脇の下)が
乾いている

腕や皮膚をつまむと、
元に戻るのに時間がかかる

爪を押して
すぐにピンク色に
戻らない

意識がもうろうとしている、
話しかけても反応がないなどの症状が
見られる場合は、高度の脱水症に
陥っている可能性があります。
すぐに救急車を呼びましょう！

危険

おやつレク

↓みんなで協力しておやつ作り



←機能訓練の
一環でタオル干しを
お手伝いして頂いてい
ます



↑七夕飾りの短冊を
笹に付けました

↓まだまだかかるかな～？ いえいえ
↓ かなり完成に近づいています！ →



やすらぎ 看板



憩い

↑北庭を眺めながらフットマッサージャーで
リラクゼーション！ 憩いのひと時です

プランターの野菜
を摘み取ります→



園芸



↑壁面飾り
『海の魚たち』も
いよいよ完成です →

運動レク



↑笑いあり、スリルありの
楽しい運動レクは
日替わりネタで
やっています

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

※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！

デイサービスセンターやすらぎ



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 アロマの日 祝 座位バランス体操 お楽しみレク	2 アロマの日 接骨院の先生による 転倒予防教室 手芸・工作	3 アロマの日 祝 水泳体操 お札一本勝負！ 手芸・工作	4 水泳体操 お札一本勝負！	5 オオツキの日 野球体操 一直線玉入れ	6 野球体操 お楽しみレク
8 自律神経体操 紙コップ ゴーゴー	9 アロマの日 接骨院の先生による 転倒予防教室 手芸・工作	10 コミュニケーション体操 パズルDay	11 夏祭り サーキット	12 盆踊り体操・ 射的・輪投げ・その他 チームに分かれて楽しめます	13 夏祭り サーキット
15 アロマの日 肩こり予防体操 お楽しみレク	16 祝 夏祭り サーキット	17 お誕生日会 20.22.29日生	18 更衣動作体操 グラグラバランス ゲーム	19 アロマの日 整容動作体操 グラグラ バランスゲーム	20 整容動作体操 手芸・工作
22 アロマの日 体幹の筋トレ体操 筒送り競争	23 アロマの日 接骨院の先生による 転倒予防教室 手芸・工作	24 呼吸器リハビリ体操 お楽しみレク 手芸・工作	25 祝 お誕生日会 27.31日生	26 アロマの日 入浴動作体操 洗濯バサミ リレー	27 入浴動作体操 手芸・工作
29 洗濯動作体操 タオルキャッチ ゲーム	30 アロマの日 接骨院の先生による 転倒予防教室 手芸・工作	31 アロマの日 掃除動作体操 飛んでけ！ ふわふわオバケ	感染症予防対策を万全にし、レクを行っています！		