

今年も熱中症に気をつける時期となりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。体調が崩れやすいこの時期、日常生活での**熱中症予防のポイント**をご紹介しますので、ぜひ、ご自宅でも実践してみてください。

- ・こまめに水分補給をする。
(水分補給のタイミング：起床時、食事前、運動や作業を行う前後、入浴後等)
- ・部屋の風通しを良くする
- ・扇風機、エアコンを上手に使用する
- ・涼しい服装にする
- ・暑い時は無理をしない



暑さに負けず、スタッフと一緒にこの夏を乗り切りましょう！



七夕飾り



↓フルーツポンチの白玉だんご



～個別機能訓練の紹介～

日常生活の動作でお困りのことはないですか？段差の上り下りや、立ち上がりなど、日常生活で使う動作を、機能訓練指導員(看護師)が付き添い一緒に機能訓練をさせていただきます。一人ではなかなか取り組むことが難しかったり、安全面に不安があったりするかもしれませんが、スタッフと一緒になら大丈夫。安心してみなさん頑張って取り組まれています。



会話もしながら楽しく行っています。

←歩行訓練



→階段昇降



↓梅ジュース作り



↓ゴーヤの苗植え



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

デイサービスセンターやすらぎ



★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 アロマの日
					コミュニケーション体操
					のせちゃえ 盛っちゃえゲーム
3	4	5 アロマの日	6 アロマの日	7 祝 お誕生日 6.10日生	8 アロマの日
上肢・肩のストレッチ	接骨院の先生による 転倒予防教室	排泄体操	排泄体操	七夕体操	七夕体操
キャップ ポイポイ	手芸・工作 お誕生日 16日生	ペーパー ボール投げ	ペーパー ボール投げ	金魚釣り	金魚釣り
10	11 祝	12 アロマの日	13	14	15
全身の筋トレ	接骨院の先生による 転倒予防教室	表情いきいき体操	表情いきいき体操	バランス改善体操	バランス改善体操
紙コップ チャレンジ	手芸・工作	巻き巻きタオル	巻き巻きタオル	足で寄せて ゲーム お誕生日会 16.22日生	足で寄せて ゲーム
17	18 アロマの日	19	20 アロマの日	21 祝	22 アロマの日
声のアンチエイジング	接骨院の先生による 転倒予防教室	食事動作体操	食事動作体操	若返り体操	若返り体操
新聞伸ばし& たたみタワー	手芸・工作	飛行機飛ばし	飛行機飛ばし	グラグラお手玉	グラグラお手玉
24	25	26 アロマの日	27 アロマの日	28	29 アロマの日
お楽しみレク	接骨院の先生による 転倒予防教室	座位のバランス体操	座位のバランス体操	水泳体操	水泳体操
31		大当たり カップイン	大当たり カップイン	新聞相撲	新聞相撲
音楽療法の日	手芸・工作				