

さわやかだより

皆様いかがお過ごしでしょうか！！

梅雨特有のジメジメが過ごしにくい日を作りますが晴れた日はとっても気持ちがいいですね😊

畑の夏野菜🍆🍅🥒達もぐんぐん育って食べるのも楽しみですよね！

夏野菜を食べて体へ水分、栄養を沢山取り入れましょう＼(^o^)/

汗をかいたら水分補給、休憩！適度に行いましょう！暑い夏を乗り切るために気を付けよ～('ω')/

★ 今月、7月7日は七夕ですね♡

★ 天気が良ければ綺麗な星空がみえますね～

★ デイサービスでも皆さんに毎年願い事を聞いています☆

★ 皆さん優しいお願い事をされて私たち職員はいつも感心しています！

「痛いところが治りますように」

「みんなが健康でいられるように」

★ などお願いされる方がたくさんみえます。

★ 私達職員からも皆様の健康を

★ いつも願っております☆

レクリエーションの様子



新聞で作った棒にトイレットペーパーの芯を通す単純なゲームですが…時間で競うと、やっぱり性格でますね～そして一人、一人やり方も独特！！

又、別の日には憩いの家のご利用者さんと

レクリエーションの
コラボ！！♪

初めましてに私がドキドキ♥しましたがみんな一緒に盛り上がりました。来月も一緒に盛り上がっていきたいと思います。



看護師によるリハビリ体操と体にいい話！
今からの季節にとっても為になる熱中症予防のお話！

1日の水分目安はなんと2ℓです。少なくとも1.5ℓは体に取り入れて下さい。チョコチョコ時間をかけて水分補給を！

カフェインは利尿作用や覚醒効果があるのでノンカフェインを飲まれることをおすすめします😊



ヨーヨーの風船🎈を使って的当てゲーム！！

競うゲームは皆さん真剣なんです。もちろん職員も興奮♥
思う所に飛ばすの悔しい～🎯