



今年は梅雨入りが例年より遅れてやってまいりました。6月と言えば”あじさい”！香良あじさいの郷にドライブ見学に行ってきました。「いいところに連れて行ってもらって～」「なんだか昔を思い出すわ」と楽しんでいただけました♪

さて梅雨が明ければ、いよいよ夏本番！暑さに負けずに頑張りましょう。

### 熱中症を防ぐためのポイント

いろんな場所で熱中症対策の情報を見聞きされると思いますが、改めてポイントを押さえておきましょう！

- ・水分補給 のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を取りましょう。
- ・衣服の調整 通気性が高く、吸水性・速乾性のあるものや体を冷やす効果がある素材の服を着る。
- ・温度調整 クーラーを使ったり、部屋の風通しをよくする。風が直接当たると体が冷えすぎるので注意。
- ・十分な睡眠 夜更かしをせず、早めに就寝する。
- ・バランスのよい食事 1日3食しっかりと食べる。
- ・体力づくり 軽い運動やストレッチなどをする。



→デイのあじさい(壁面作品)も完成しました！



あじさいの郷に行ってきた～す♪

### 夏祭りイベント開催予告♪

来月、8月6日(火)・7日(水)・8日(木)の3日間、夏祭りのイベントを開催いたします！

屋台の味を再現した昼食や、盆踊りなど楽しめる内容を計画中です♪  
利用日でない方も追加での利用、ぜひお待ちしております。  
※ケアマネジャーとご相談くださいね。



おやつレク



美味しくできるかな？

しっかりと生地を混ぜるのなかなかの作業でしたが、美味しく完成しました♪  
←チョコバナナケーキ

デイサービスセンターやすらぎ



## 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

★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	3	4	5	6
上肢の筋トレ	接骨院の先生による 転倒予防教室	服薬動作の体操	カラオケ体操	表情生き生き体操	表情生き生き体操
コップピンポン		石取りゲーム		靴飛ばし	靴飛ばし
8	9	10	11	12	13
全身体操	接骨院の先生による 転倒予防教室	全身体操	便秘改善体操	便秘改善体操	肩の体操
新聞伸ばしたたみタワー		新聞伸ばしたたみタワー	あおいで倒そう! ドミノ倒し	あおいで倒そう! ドミノ倒し	輪投げ
15	16	17	18	19	20
野球体操	接骨院の先生による 転倒予防教室	野球体操	いきいき百歳体操	いきいき百歳体操	足関節のストレッチ
風船飛ばし		風船飛ばし	コップピンポン	巻き巻きタオル	巻き巻きタオル
22	23	24	25	26	27
若々しい目の体操	接骨院の先生による 転倒予防教室	音楽療法	バランスアップ体操	バランスアップ体操	体幹体操
宝探し			宝探し	棒倒し	棒倒し
29	30	31			
コミュニケーション体操	コミュニケーション体操	呼吸機能改善体操			
グラグラ玉渡し	石取りゲーム	グラグラ玉渡し			