



デイ通信

令和4年8月活動予定

夏のひととき・暑さ乗り切りましょ

今年の夏は、梅雨明け宣言が早くありましたが、7月中旬にまとまった雨が降りましたね！近年、自然環境の変化により、予測以上の災害等が起こる可能性があります。「備えあれば、うれいなし」と言うように、日頃の災害時必要グッズや備蓄食料の準備や消費期限の確認を怠らないようにしましょう！！
先月の「七夕のつどい」で、皆様が短冊に込めた願いが叶いますように～♪

七夕のつどい

願い事♪



今月のイベント



日程 8月3日(水)
時間 13:30～15:00
テーマ 舞い上がれ夏
～みんなで踊ろう盆踊り～
内容 : 御神輿
職員の出し物
盆踊り (サンバおてもやん)
おやつ
ビンゴゲーム(*景品あります！)



◎追加・振替の希望あれば、職員へお尋ねください！！



ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について

ロコモティブシンドロームとは、骨、関節、筋肉など、体を支え、動かす役割をする器官(運動器)が衰えることで、「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、またそのリスクが高い状態のことをいいます。
健康寿命を縮める最大の敵が、運動器障害といわれることも。

運動「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」

- 予防を目的とした運動をご紹介します。
- 片脚立ち: 転倒予防、骨折予防に効果的です
片手(または両手)で、手すりや机などをつかみ、床につかない程度に片足をあげます。
 - スクワット: 体で一番大きな筋肉である太もも、臀部を強くします
・肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
・膝がつま先よりも前に出ないように注意して、お尻を後ろに引くように体をしずめます。

何か不明な点があれば 理学療法士 鹿子木 まで

月	火	水	木	金	土	日
1 Let's創作	2 Let's創作	3 夏祭り	4 腕のリハビリ	5 足のリハビリ	6 Let's創作	7 お休み
8 腕のリハビリ	9 シナプソロジー	10 指のリハビリ	11 山の日 脳トレ体操	12 ホワイトボードレク	13 Let's創作	14 お休み
15 レトロシネマ	16 レトロシネマ	17 Let's創作	18 カルチャー活動【書道】	19 Let's創作	20 シナプソロジー	21 お休み
22 Let's創作	23 Let's創作	24 Let's創作	25 カルチャー活動【書道】	26 てんすい癒しの湯	27 Let's創作	28 お休み
29 Let's創作	30 Let's創作	31 Let's創作	はづき 景月			

まだまだ厳しい暑さが続いています✱
熱中症はもちろんの事、あまりの暑さに夏バテの症状が出る事もあります！水分不足や熱中症が主な原因と言われていますが、意外に多いのが栄養不足です。朝・昼・晩と3食、偏りのないように食べるのが大切です！しっかりと食べて暑い夏を乗り切りましょう！

利用日当日の欠席につきましては、午前8時ごろの電話連絡にてお願いいたします。
振替利用をご希望の方は職員までお申し付けください。

コロナ予防接種4回目を、予約や接種された方は利用の際お知らせください。
夏休みやお盆休暇で県外からの帰省される予定等ある時は、事前にお知らせ頂けたら幸いです。

