

デイサービス便り 東林間シニアクラブ

◆◇◆◇ 令和4年8月 ◇◆◇◆

夏の暑さが本格的となり、冷たいものが美味しい季節になりましたね。
日差しが強いですが、熱中症に気を付けながら、私も日々趣味の野球に励んでいます。
十分な栄養と休養をしっかりと、明るく元気に、爽やかに夏を過ごしましょう。 T・I

◆◇◆◇ 7月の活動の様子 ◆◇◆◇



7/19 カフェ・ドやまひさ

「非日常の演出」を楽しんで頂きたいと、皆様に引き立てのコーヒーとクドウのケーキで優雅なひと時を過ごして頂きました。

7/20 格別の湯～ペパーミント～

血行促進・リラックス効果などあり清涼感を感じながら皆様ゆっくりと入浴されていました。

【夏バテ予防対策】

夏バテによるトラブルは、眠れない、肩こり、頭痛、胃腸の不調など、人それぞれ症状は違いますが、夏バテから体調不調のきっかけをつくらないことが大切です。予防対策として次の事に気を付けましょう。

1. こまめな水分補給を行う。
2. 適度な運動を行う。
3. 良い睡眠をとる。
4. 定期的に室温チェックを行う。
5. 栄養バランスのよい食事を摂る。



人は寝ている間に疲労を回復します。体力を消耗しやすい夏の時期こそ、良い睡眠をしっかりと暑い夏を元気に過ごしましょう！

🌴 8月の予定表 🌴

お勧め：16日は優雅なひと時をカフェ・ドやまひさ

8(月)24(水)日フランス語講座 サロン・テやまひさ



	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前	朝の体操：上肢の可動域を広げ運動効果 up 運動						
午後	カーリング 大会	お楽しみ コンサート	お楽しみ コンサート ランチ・デ やまひさ	格別の湯♨️ 特別工作	書道	休み	休み
	8	9	10	11	12	13	14
午前	朝の体操：楽しいリトミック全身運動						
午後	サロン・デ やまひさ フランス語講座	書道	指編み	金魚釣り ゲーム ハンドバル クラブ	金魚釣り ゲーム	休み	休み
	15	16	17	18	19	20	21
午前	朝の体操：生活動作が楽になる運動						
午後	絵手紙	カフェ・ド やまひさ	書道	絵手紙	指編み	休み	休み
	22	23	24	25	26	27	28
午前	朝の体操：足がよく上がるようになる筋力強化運動						
午後	夏の歌 水彩画クラブ	映画	サロン・デ やまひさ フランス語講座	書道	格別の湯♨️ 特別工作	休み	休み
←————— お誕生日週間 🎂 —————→							
	29	30	31				
午前	朝の体操：上肢の可動域を広げ運動効果 up 運動						
午後	書道	シューティング ゲーム	シューティング ゲーム				