

~~ 8月午後レクリエーション予定表 ~~

今月の新企画

玉を投げて
スイカを割るぞ!

スイカ割り大会!



日	月	火	水	木	金	土
	1 水まき (季節動的)	2 蹴って入れて! (スポーツ)	3 記憶力ゲーム (頭脳活性)	4 空き缶捨て ゲーム(生活リハビリ)	5 スイカ割り大会 (スポーツ)	6 水まき (季節動的)
7	8 蹴って入れて! (スポーツ)	9 記憶力ゲーム (頭脳活性)	10 空き缶捨て ゲーム(生活リハビリ)	11	12 水まき (季節動的)	13 蹴って入れて! (スポーツ)
スイカ割り大会 (スポーツ)	14	15 夏季休暇	16 空き缶捨て ゲーム(生活リハビリ)	17 スイカ割り大会 (スポーツ)	18 水まき (季節動的)	19 蹴って入れて! (スポーツ)
14	15 夏季休暇	16 空き缶捨て ゲーム(生活リハビリ)	17 スイカ割り大会 (スポーツ)	18 水まき (季節動的)	19 蹴って入れて! (スポーツ)	20 記憶力ゲーム (頭脳活性)
21	22 空き缶捨て ゲーム(生活リハビリ)	23 スイカ割り大会 (スポーツ)	24 水まき (季節動的)	25 蹴って入れて! (スポーツ)	26 記憶力ゲーム (頭脳活性)	27 スイカ割り大会 (スポーツ)
水まき (季節動的)	28	29 スイカ割り大会 (スポーツ)	30 水まき (季節動的)	31 蹴って入れて! (スポーツ)		
28 空き缶捨て ゲーム(生活リハビリ)	29 スイカ割り大会 (スポーツ)	30 水まき (季節動的)	31 蹴って入れて! (スポーツ)			

デイ便り

R4年8月発行

暑い夏を乗り切りましょう。



お好み焼き、たくさん
焼いてあげるけえね!!

午後のレクリエーション
何枚 焼けたかな!

夏バテ予防に効果的な食べ物

✓ 疲労回復【ビタミンB・良質たんぱく質】

豚肉 / うなぎ / カツオ / 卵 / 大豆
玄米 / モロヘイヤ / ゴマ など



✓ 疲労回復効果を高める【アリシン】

にんにく / ねぎ / 玉ねぎ
ニラ / らっきょう など



✓ 免疫力を高める【ビタミンC】

トマト / ゴヤ / レモン
大葉 / キウイフルーツ など



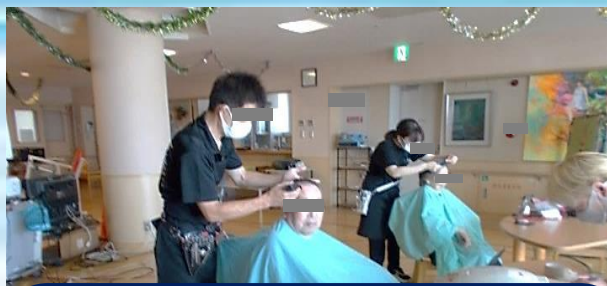
✓ 胃腸の粘膜を保護する【ムチン】

やまいも / 納豆 / オクラ
なめこ など



✓ 代謝が良くなる・食欲増加【香辛料】

わさび / こしょう / とうがらし / しょうが など



8/4(木)・8(月)
有料散髪を行います。

追加利用出来ます! 詳しくは職員まで!

夏季休暇のお知らせ

8月14, 15日を夏季休暇と
させていただきます。

他の曜日と振替利用が
可能ですので
デイ職員までお申し付け
下さいませ。



ひまわり畑 完成しました!!



(医)あかね会土谷デイサービスセンター 光南
TEL: 544-2885 / FAX: 544-2889