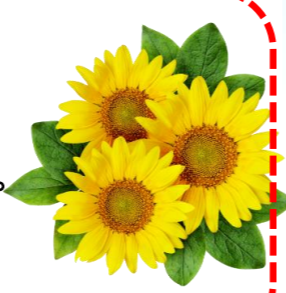


# 7月のカレンダー

令和 5 年 土谷デイサービスセンター大町

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3 セラバンド体操 転ばない体操 花火ポンポン 【工作レク】 (マッサージ)	4 ボール体操 転ばない体操 パタパタ ゲーム 【上肢の運動】 (マッサージ)	5 棒体操 転ばない体操 うちわで 挟んで！ 【手首の運動】	6 お手玉体操 転ばない体操 うちわで 挟んで！ 【手首の運動】 (マッサージ)	7 ストレッチ体操 ぼけない体操 セタゲーム 【上肢の運動】	8 ボール体操 転ばない体操 365日の 紙飛行機 【上肢の運動】 (マッサージ)
9	10 重鎮バンド運動 ぼけない体操 あおいで あおいでゲーム 【上肢の運動】 (マッサージ)	11 棒体操 転ばない体操 ポッチャ 【上肢の運動】 (マッサージ)	12 セラバンド体操 転ばない体操 願いよ届け 【頭と上肢運動】	13 ボール体操 ぼけない体操 うちわで 挟んで！ 【手首の運動】 (マッサージ)	14 セラバンド体操 転ばない体操 うちわ パタパタ 【上肢の運動】 (マッサージ)	15 ストレッチ体操 転ばない体操 狙って入れて 玉転がし 【上肢の運動】
16	17 ボール体操 転ばない体操 ゴルフゲーム 【上肢の運動】 (マッサージ)	18 重鎮バンド運動 ぼけない体操 花火ポンポン 【工作レク】 (マッサージ)	19 ストレッチ体操 転ばない体操 願いよ届け 【頭と上肢運動】	20 セラバンド体操 転ばない体操 うちわで 挟んで！ 【手首の運動】 (マッサージ)	21 ボール体操 転ばない体操 パタパタ ゲーム 【上肢の運動】	22 重鎮バンド運動 ぼけない体操 狙って入れて 玉転がし 【上肢の運動】 (マッサージ)
23	24 ストレッチ体操 転ばない体操 うちわ パタパタ 【上肢の運動】 (マッサージ)	25 お手玉体操 転ばない体操 あおいで あおいでゲーム 【上肢の運動】 (マッサージ)	26 ボール体操 ぼけない体操 願いよ届け 【頭と上肢運動】	27 「演歌堂」 ストレッチ体操 転ばない体操 (マッサージ)	28 重鎮バンド運動 ぼけない体操 ポッチャ 【上肢の運動】 (マッサージ)	29 棒体操 転ばない体操 365日の 紙飛行機 【上肢の運動】
30	31 棒体操 ぼけない体操 壁飾り作り 【手の運動】 (マッサージ)	<p>… デイサービスでは …</p> <p>熱中症予防の為に、定期的に水分の提供を行っています。 喉が渴いていなくても飲みましょう。お変わり自由ですので スタッフに申し出て下さい。換気や空調の調整を行っています。 厚着をせず、涼しい服装でお越し下さい。体力も必要です。 無理なく、楽しく体操にも参加しましょう。</p>				



## 「お誕生日おめでとうございます！」

- ※●●様  
●さんの笑顔が周りの方を笑顔にしてください。  
お体を大切にして、いつまでも笑顔が続きますようお過ごし下さい。
- ※●●様  
いつも周りの方へ優しく接して下さい、お花に詳しい●さん。  
これからもデイサービスで楽しく過ごして下さいね。
- ※●●様  
熱心に脳トレされたり、リハビリに取り組まれていますね。  
これからもデイサービスで楽しく過ごして下さい。
- ※●●様  
いつも生き生きとデイサービスを楽しんでくださっています。  
これからも皆さんと楽しく、お元気に過ごしましょう。
- ※●●様  
何事にも一生懸命に取り組まれていますね。  
これからも色々な事に挑戦し、元気に過ごしましょうね。
- ※●●様  
いつもニコニコ優しい笑顔で過ごされ、体操や手作業など頑張られていますね。  
これからも一緒に楽しく過ごしましょうね。
- ※●●様  
優しい笑顔がとても素敵です。これからもデイサービスに通って楽しんで下さい。  
いつまでもお元気に過ごして下さいね。

### 「熱中症を予防しましょう」

高齢になると、体温調整機能が鈍くなる為、発症リスクが高まります。  
めまいやほてり、手足のしびれなどの症状があります。

#### ◎ 熱中症かな? と思ったら・・・

- ♥水分・塩分補給    ♥涼しい場所に避難する    ♥うちわや扇風機であおぐ
- ♥首筋や脇の下、足の付け根などにぬれタオルや保冷剤を当てるなどして冷やす
- ♥意識がないなど症状が重い場合は救急車を！

### 【お知らせ】

- ※ カレンダーに、レクリエーション予定を記載しておりますが、その日の状況や  
ご利用者様のご希望等により、内容を変更させて頂く事もございますのでご了承ください。
- ※ 27日(木) ボランティアレクリエーション 広島ギター倶楽部「演歌堂」さんが、  
久しぶりに来て下さいます。ギターの音色に癒されてください。

# 6月の皆さんの笑顔フォト

6月の壁飾り

「6月と言えば…」梅雨ですね。雨のおかげで紫陽花もきれいに咲きました。カエルやてるてる坊主も大喜びですね！

皆さんで「てるてる坊主」作成しました。恵みの雨ですが、じめじめするのはイヤですね。「天気にな〜れ ♡」色とりどりのかわいい、てるてる坊主がきれいですね。



今月も、皆さんの笑顔がステキです！  
デイサービス、きれいにお色直しをして、皆さんの笑顔も輝いていますね。

皆さんの大好きなカラオケを始めました。

