



あおぞらだより

No.242

令和3年6月30日

今年ももう半分か過ぎてしまいました 梅雨明けが待たれる今日この頃ですが これからは朝顔が綺麗に花を咲かせ 夏空が青く眩しい季節になっていきます 外出時にはまだまだマスクを着用しなければならないですが マスクをしていると適度な湿気で喉が渇きにくくなります 十分に水分補給をして熱中症から身を守り この季節を元気に過ごしましょう



星に願いが届きますように

岩田恵子 久米涼子 トランペットとピアノによるコンサート 迫力の生演奏 軽妙なトークと事務局長の歌も加わり楽しいひと時でした



足腰元気になる体操



ビンゴ大会



水彩画教室

うちわ作りを行いました



手作りの景品をゲット!!



園芸クラブ

収穫したすももと大葉で作ったしそ巻をテラスで美味しくいただきました



短時間のリハビリテーションを始めます!!

看護師が健康をチェックして理学療法士 作業療法士 按摩マッサージ師 計6人のリハビリ専門職が身体の障害の問題点を把握 立案されたプログラムに沿ったリハビリの指導や援助を行います 機能訓練指導員の指導の下グループで行うロコモ体操や立ち上がりや歩行などの生活に必要な筋力強化の訓練を行います 中野町デイケアあおぞらにて13:10から16:15までです 身体を動かし楽しみながら健康を維持していきましょう

職員より

7月に入り一日を通して気温が高い日が続いていますが 例年よりも増して暑くなると言われております 皆様暑さ対策は大丈夫でしょうか? 暑いと食欲も減ってしまいますね しかし夏は夏野菜が美味しい時期!! ビタミンや栄養もたっぷり豊富に入っていますので 夏を乗り切るためにもしっかりと食べて 適度に運動をし 水分補給も忘れずに 摂って脱水 熱中症にも気を付けて過ごしていきましょう

シエロアスール 岩井三重子