

長生園デイサービス便り

令和2年8月1日発行 No.232 発行責任者 園長 吉富 達夫 8月号



ようやく梅雨が明け、朝顔や向日葵など夏ならではの花が咲き始めました。

これからますます陽射しが強くなり、気温も高くなります。暑い時は無理をせず、こまめに水分を摂り体調管理に気を付けましょう。

さて…今月、デイサービスでは納涼祭を開催致します!夏祭り気分を盛り上げる出し物を用意していますので、どうぞご期待ください♪



8月の誕生者

石田 千ヨノ 様 98歳

松井 壽美子 様 96歳

寶藏寺 寛 様 95歳



機能訓練情報

運動と食事で夏バテ対策

真夏日が続いていますが、倦怠感や食欲低下といった「夏バテ」の症状がみられていませんか?

夏バテには、軽めの運動と栄養のある食事が効果的とされています。朝夕の涼しい時間帯に散歩やラジオ体操を行い、麺類ばかりのような偏った食事ではなく、バランスの取れた食事を3食摂るように心掛けてみて下さい。

暑い夏を乗り越えるためにも生活習慣を見直してみてもいいですか?



8月の予定

- 1週目 紙相撲大会
 - 2週目 納涼祭
 - 3週目 誕生会・体重測定
 - 4週目 手芸クラブ(貼り絵)
 - 5週目 レク・習字クラブ
- 音楽リハビリはお休みです



七夕飾り作り

先月より少しずつ準備してきた七夕...残念ながら七月七日は大雨が降り、天の川は見えませんでした...
皆さん一生懸命に飾り付けをされ、願いを短冊にしたためられました♪



すいか割り



夏といえばやっぱりすいか割り!目隠しをして皆で教えあって...『右!』『右!』『左!』『前前!』パッカーンとすいかを何人も叩き大きなすいかを割りました!甘〜いすいかを皆さん頂かれ笑顔がこぼれていました♪



発行所 長生園デイサービスセンター

〒848-0027 伊万里市立花町2703-2

☎ 0955-25-8203(直通)