

2021年
8月

湯梨浜みのりデイサービスセンター

おたより(行事日程)



いよいよ夏本番になりましたね！！
皆様も暑さに負けないように栄養、
水分、睡眠をしっかりとって夏を
乗り切りましょうね♪



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
室内レク 体操・ゲーム	室内レク 体操・ゲーム	室内レク 体操・ゲーム	夏野菜収穫祭 カレー作り 	室内レク 体操・ゲーム	倶楽部活動 	室内レク 体操・ゲーム
8	9	10	11	12	13	14
お楽しみ会 	室内レク 体操・ゲーム	室内レク 体操・ゲーム	室内レク 体操・ゲーム	創作活動 	室内レク 体操・ゲーム	室内レク 体操・ゲーム
15	16	17	18	19	20	21
室内レク 体操・ゲーム	菜園活動 	倶楽部活動 	創作活動 	室内レク 体操・ゲーム	室内レク 体操・ゲーム	誕生日会
22	23	24	25	26	27	28
室内レク 体操・ゲーム	DVD鑑賞 	DVD鑑賞 	DVD鑑賞 	室内レク 体操・ゲーム	倶楽部活動 	室内レク 体操・ゲーム
29	30	31	予定は天候や諸事情によって変更する場合があります。ご了承ください。 			
室内レク 体操・ゲーム	室内レク 体操・ゲーム	室内レク 体操・ゲーム				



暑中お見舞い
申し上げます。



七夕祭り

すいか割り



菜園活動

さつまいもの苗植え

じゃがいも掘り

庭木の剪定を
してくださ
りました。

《夏バテチェックリスト》

この時期に夏バテになってしまう人が多いと言われています。
次の症状が3つ以上あてはまる場合、夏バテの疑いがあるそうです。
一度確認してみてください。

- ☐ 全身がだるい。疲労感がある。
- ☐ 食欲がない。胃もたれがする。
- ☐ 便秘・下痢である。
- ☐ 頭痛がする。
- ☐ 熱がある。
- ☐ めまいがする。

