



## <今月の目標>

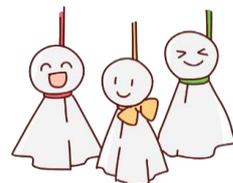


## 適度な運動をし、健康的に

## 過ごしましょう。



少しずつ日常が戻り始めています。気温も高くなり、外の風影も草花が彩りよく咲いています。皆様も利用中に覚えていただいた運動をご自宅でも行ってみませんか？そして、元気な毎日を過ごしていただければと思います。



### 「かくれ脱水」に要注意

過ごしやすい時季ですが、喉の渇きを感じにくく必要な水分量を摂れていないことも珍しくありません。高齢になると、体内にため込める水分量も少なくなります。



そこで

防ぐポイントを3つご紹介します。

- ・こまめな水分補給 … 1日8回以上コップ1杯の水分を摂りましょう。2～3時間おきの補給が有効です。  
 
- ・規則正しい生活 … 生活リズムが乱れると、体温調節機能が働かなくなります。
- ・不調を感じたら休む … 体が重く感じた時は、水分を摂り少し休みましょう。

# お誕生日おめでとうございます



今月は、皆様と合唱をして誕生祝いを行いました。お身体に気を付けて、これからも元気にお過ごし下さい。

## こんな活動をしています！



レクリエーションでは手作りの魚を使い、釣りゲームを行ったり、ビンゴ大会などを行いました。個別活動で行っている塗り絵は、とても素晴らしい出来です。

～ ありがとうございます ～

先日、利用者様のご家族様からの手作りマスク(職員全員分)や、K様より、マスクのご寄付をいただきました。感染予防に努め、営業させていただきたいと思っております。

### 今月の行事

- ・父の日特別メニュー
- ・菖蒲湯(旧節句)