



今月の目標

暑いです！！



熱中症にならないように十分な水分、

栄養、睡眠をとりましょう

夏バテ予防

・こまめに水分補給をする
この時期は熱中症予防のため水やお茶をこまめに飲みましょう。



・温度差や体の冷やし過ぎに注意する
外気温との温度差や体の冷やし過ぎには注意。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類などで調節しましょう。



・睡眠をしっかり取る
暑さによる疲労や体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。

・栄養バランスを心がける
暑さで疲れやすく汗でミネラルを失いがちな体は、たっぷりの栄養が必要です。きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、火照った体を冷やす働きがあります。



お知らせ

8月13日(金)～15日(日)まで、デイサービスセンターあすかはお盆休みとなります。

誕 生 会



お誕生日おめでとうございます。7月の誕生者は7名様でした。なんと今回は安部元総理大臣、奥様の安部昭恵夫人、小池東京都知事などお忙しい中たくさんのゲストの皆さんに来ていただき、盛り上げていただきました。

七 夕 の 飾 り 付 け



7月1日(木)に利用者様と職員で笹に、短冊や折り紙で作った飾りを付けました。皆さん願いを込めて書いた短冊を1つ1つ丁寧に笹に取り付けておりました。その後、玄関とフロアに飾りました。

特 別 メ ニ ュ ー



7月の特別メニューは7日(水)と15日(木)でした。エビフライや星の形をしたコロッケ、おかかご飯、フルーツなど、どれもとても美味しそうで皆さんから「お腹いっぱい」「満足」などの声が聞かれました。

壁 画



4月～6月にかけて作成していた赤べこの壁画が完成しました。手伝って頂いた皆さん、ありがとうございました。立派に仕上がりましたね。

8月の行事

- ・誕生会(6名様)
3日(火)、9日(月)
- ・特別メニュー
6日(金)、21日(土)
- ・夏祭り週間
23日(月)～28日(土)