



《今月の目標》



こまめに水分を摂り熱中症と脱水に
気を付けて過ごしましょう！



厳しい暑さが続く日々となっておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？梅雨が明け、これから夏本番を迎えますので引き続き、こまめに水分を摂るよう心掛けましょう！

夏バテ対策として①規則正しい生活をする②バランスの良い食事を摂る③適度な運動④水分補給⑤冷房の温度設定⑥ストレス解消などです。

この暑い夏を一緒に乗り越えましょう！！

★ お 知 ら せ ★

8/13(水)～8/15(金)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。県外からの来訪者や他県へのお出かけの際には、御一報下さるよう宜しくお願い致します。

～利用者様の作品～



(作) 菊地房美様

個別活動で行っている塗り絵を紹介します。色使いや配色にもこだわり、細かい所までとても丁寧に塗られていますね！



8月の行事予定

・誕生会(4名様)
8日(金)、19日(火)

・特別メニュー
18日(月)、28日(木)

・夏祭り週間
18日(月)～23日(土)

～7月の誕生会～



歌や職員による仮装で盛り上げました。歌を歌って下さる利用者様もいらっしゃいました。とてもキレイな歌声でした。

7月の特別メニュー&七夕メニュー



鶏肉野菜巻フライ&
ピザ風味コロッケ
ひじきとくわいのサラダ
豆腐干の中華餡かけ
青菜ご飯



大根とベーコンの洋風煮
ちくわのごま風味
ナガメバルのガーリックトマト煮



キャベツの煮浸し
フルーツポンチ
黒豆、そうめん汁
焼き鳥丼

～七夕飾りの様子～



利用者様と職員で笹に短冊や、折り紙で作った星を飾りました。どれもステキな願い事ばかりでした。ご協力ありがとうございました。