

あおぞらだより

高陽第一診療所デイサービスセンター あおぞら TEL841-2020

2010年7月号



7月の活動予定



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				華道	折り紙工作	お休み
4	5	6	7	8	9	10
お休み	七夕飾り作り	七夕飾り作り	料理教室	頭の体操	ちぎり絵	お休み
11	12	13	14	15	16	17
お休み	書道	映画鑑賞会	外出	貼り絵	太極拳	お休み
18	19	20	21	22	23	24
お休み	海の日	コーラス	貼り絵	書道	ミュージックセラピー	お休み
25	26	27	28	29	30	31
お休み	カレンダー作り	カレンダー作り	アロママッサージ 頭の体操	3B体操 貼り絵	カラオケ大会	お休み

梅雨明けはまだ先のようですが、日増しに暑さがつのりますね。夏バテは大丈夫ですか。夏バテの予防には、適度な休養と栄養補給が大切です。夜はしっかりと睡眠を取り、豚肉や大豆、魚、野菜などいろんな食品をバランス良く食べること、冷たいものは控えて熱いお茶を飲むと良いそうです。また、冷房による冷えも夏バテの原因になっています。冷房を入れる場合は、室温と外気温が5度以内にとすると良いようです。カーディガンや膝かけなどで冷え具合を調節することも大切です。デイサービスでも膝かけを用意していますのでお気軽にスタッフに声かけしてください。

