

残暑お見舞い申し上げます

暑い日が続く、来所されると「今日も暑いね～」という挨拶から始まる毎日です。コロナも第7波ともいわれ感染拡大していますが、そんな中でも皆様元気に来所して頂き感謝しています。皆様のステキな笑顔を見るだけで私達スタッフも元気ハツラツ！まだまだ暑い日は続きますが、皆様のパワーで暑さもコロナも吹っ飛ばしましょう！！さて、日頃行っている様々なリハビリ風景やスタッフのお手伝い、作業リハビリなどされている様子です😊

リハビリ通信

北村か寿さま
大楯久子さま
西浦昭子さま
笹井治代さま
江口米子さま
山田博子さま
福留瑞子さま
梅原八重子さま
本井辰夫さま
松本成司さま
森川三郎さま
岸美奈子さま
加藤輝彦さま
小澤たみ子さま
竹原恭子さま
西川律子さま
金谷弘枝さま

先月の特別
コープのトロピカルリー
でした★★

7月の集団リハビリ

7月はひまわりを作成しました

岡崎裕子さま
岸美奈子さま

小野豊子さま
梅原八重子さま

6月より始めました集団リハビリが2ヶ月目に入りました☆段々と手つきが慣れてきて、利用者様同士やスタッフとの会話も弾み和気藹々と楽しく行っています。毎月の仕上がりみなさんととても楽しみにしています♪

夏バテ予防

室内環境
室温は28℃に設定し、扇風機で冷気を回したり、室内でも冷却グッズ（冷却シート等）で体温を下げましょう。

十分な休養
休息時間を十分にとりましょう。体調がすぐれない日は運動を控え、家でゆっくり過ごしましょう。

規則正しい食事
栄養バランスのとれた食事を1日3食、規則正しくとりましょう。偏りなく栄養をとることが夏バテ予防になります。

適度な運動
暑い時間帯を避け、散歩など軽い運動をしましょう。適度な疲労は快い睡眠を誘います。

介護ほっこりニュース

スタッフ緒方くんが子供を連れてきてくれました。みんなれおくんにもメロメロでした☆赤ちゃんって何でこんなにかわいいの～すくすく育ってます！！

帰りの送迎を待っている時間に本井さんと中部さんの将棋の勝負や、初めてオセロの挑戦をしている毛利さんと岸さん！娯楽を楽しみよい時間でした♪