

デイケアニュース

全国各地で猛暑日が続いています。

大阪では37度を6日連続観測するのは統計開始以来、最長記録となるようです。前月の長期間に渡る雨が信じられないですね…。

熱中症に限らず、「自分は大丈夫」と思い込むのが一番の命取りとなります。もちろん今流行中のコロナウィルスも同様、まだまだ油断は禁物ですので、マスク着用・手洗いうがいはしっかりとしましょう。どんな時でも自分の体調と向き合い、休むときは休む！だけどずっと休んでは身体は鈍ってしまいます。適度な休息をとりながら、デイケアに涼みにきてください♪♪

熱中症対策を行ってください！！

- 喉が渇いてからではなく、常にこまめな水分補給をしましょう！
- 汗をかくと塩分が失われます。適度に塩分補給してください！
- エアコン・扇風機を使って睡眠環境を快適に！
- バランスの良い食生活で丈夫な身体を作りましょう！

その日の気温だけでなく、“今の自分がどんな環境にいるのか”を気にして熱中症対策を心がけましょう!!!!

デイケアの写真たち



デイの夏祭り！
皆で河内音頭も踊りました！！



Newプログラム!!
ものづくり★



ふれあいの会
筑前煮&かぼちゃのスープ♪



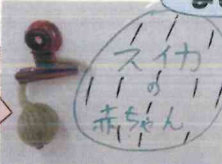
アートで扇子を作りました!!



手工芸でタイルボックス完成しました！



今年はスイカが5つ
出来ました！



麻雀大会&麻雀教室のお知らせ

10月は麻雀大会が開催されます★★
そのため9月は大会に向けての予選が行われる予定です。「麻雀初心者です…」「どんなルールかわからない…」と麻雀に不安がある方もいるかと思いますが、9月は麻雀教室を行いますので是非参加してください!!!

麻雀大会は慣れた人・強い人だけが参加するものではありません。試合というのは奇跡の一発逆転もあり得るものです!!みんなが参加してこそその大会!みなさん優勝めざして頑張ってください!!!

9月のデイのおすすめ!

9月は半日のイベントを2週にわけて行います!!

①9/11(金)PM 座って出来るカーリング大会を行います!参加賞ありです★

②9/18(金)AM 秋分の日が近いので

お月見団子を作ります!!

参加お待ちしています★