



日頃よりデイサービスをご利用頂きありがとうございます。

7月になり、本格的な夏が始まります。気温や湿度の上昇により、熱中症のリスクが高まります。デイサービスでも日常的にマスクの着用をお願いしている為、体調管理には充分気を付けていきます。更に「夏バテ対策五か条」として、①規則的な生活 ②冷たい飲食はほどほどに、③適度な運動 ④ストレスを溜めない ⑤しっかり睡眠時間をとる、です。これらをしっかり守り、今年の夏も元気に乗り切りましょ〜。



デイ写真館

### 6月の主な献立

7日(木) 七夕

「七夕そうめん、揚げなす、すいか、」他、

23日(土) 土用の丑

「鰻丼」他

25日(月) 誕生日メニュー

「赤飯、白身魚のマヨコーン焼、いこみこうや(えび)他、ケーキ、果物」

デイサービスからのお願い

- ・飲食物のお持ち込みや、他のご利用者様に食物を配布することはご遠慮ください。
- ・ご利用者間での金銭や物品のやり取りは、トラブルのもとになります、ご理解とご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。



# 肩こり 体操

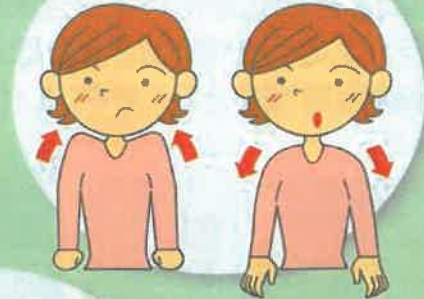
体操を適度に行いましょう。

体操には、こりをほぐし血液の流れをよくする作用や、リラックス効果などがあります。気分転換をかねて、午前、昼、午後の3回くらい行うとよいでしょう。



Point!  
いずれの体操も1秒間思いきり力をこめて行い、1秒後には思いきり力を抜くようにします。各5回ずつ行って下さい。

1 力を込めて肩をすくめたら、力を抜いてストンと肩をおろします。



2 ひじを張って両腕を広げ、左右の肩甲骨を真ん中に寄せるようにします。



3 両手のひらを胸の前で合わせ、肩甲骨が両側に離れるように力をいれます。



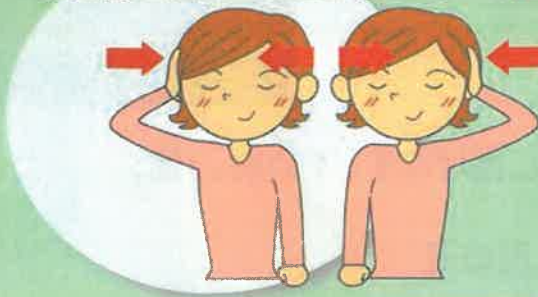
4 両手を組み頭の後ろに当て、手と頭を押し合います。ひじを張り、頭の位置が動かないように注意しましょう。



5 組んだ両手を額に当て、ひじを張り、手と頭を押し合います。



6 ひじを横に張った状態で手のひらを頭の横にあて、手と頭を押し合います。左右それぞれ5回ずつ行います。頭の位置が動かないように注意しましょう。



## 今日のトピックス



遠州の園 防災訓練

非常電源作動訓練、  
及び水消火器訓練実施  
【6月20日 pm】

