

7月

054号
2019年

仲まち新聞



お知らせ

夏祭りのお返事を提出されていないご家族さんは、準備などの都合がございますので、出来るだけ早めにお返事をお願いします。たくさんのご参加をお待ちしております。

三匹のうさぎのミニ劇



スタッフが協力して、「三匹のうさぎ」を演じました。利用者さまはたくさん笑い「おもしろかったよ」と言ってくれました。利用者さまの笑顔がスタッフにとって一番の喜びでたくさんパワーをもらいました。

渡部のひとこと (*~*)



夏の青空がまぶしい季節になってきました。天気の良い日には、中庭で花を見たり、水をあげたり、ドライブに出かけるようにしました。雨の日は皆さんと、グループになってゲームを楽しんで、風船バレーをして活動的にすごすようにしました。その日の利用者さんの気分と天候に合わせて、私たちスタッフ頑張ってお勤めさせていただきます。



7月

は熱中症&脱水症に注意です。

脱水の予防は血管病の予防にもなります。

体内の水分が不足すると、血液の濃縮度も増し、血栓がつくれやすい状態になるので注意!!!

室内でもエアコンや扇風機を上手に使い暑さに負けない体を作りましょう。

♪ 渡邊のつぶやき ♪

今回は、最近増えている、うつ病について少し話をします。「うつ病」とは、脳のエネルギーが欠乏した状態であり、それによって憂鬱な気分やさまざまな意欲の低下といった心理的症狀が続くだけではなく、さまざまな身体的な自覚症狀を伴うことも珍しくありません。私たちには、自然治癒力という素晴らしい機能が備わっていて、通常はさまざまな不具合を回復へ導いてくれます。それが時間とともに改善しない、あるいは悪化し生活への支障が大きくなることをいいます。季節の変わり目は、このような症状がでることがあります。自然治癒力を高める心がけを行ってきたいですね。

6月の日常のレクリエーション



七夕飾り



あじさいロード



フラダンス



おやつ作り

6月のレクリエーションお誕生会



フルーツヨーグルト

8月のイベント

☆8月3日(土) 夏祭り 12時~

ホームページにも載っています! <http://www.murakami-kinen.or.jp/swing/>

制作者 渡部友里・小山シノブ