

2020年、世界を覆った新型コロナウイルスは日常の生活を一変させました。終息の見えない中、外出の自粛をしている間にどんどん季節が変わっていきました。梅雨に入る、少しの間でも太陽の日差しを浴び、空を見上げて過ごす事で気分を高めていきましょう。

デイサービスでは、大きなイベントは控えていますが、リハビリ体操やボールゲームなどで身体を動かしています。塗り絵、書写、季節に応じた制作活動等、その時々の方のご要望や皆様のご様子に応じ活動の企画、楽しい時間のお手伝い出来るよう工夫させていただいております。暑い夏の季節に向かいます。健康にはくれぐれもご留意ください。

生活相談員 明和真百合

## 基本理念

- 一 高齢者の生活と人権を尊重し、公正で開かれた施設運営に努めます。
- 二 高齢者が地域で安心して生活を送ることが出来る拠点施設となるように努めます。
- 三 施設は、利用者の社会生活の場として位置づけ、安全で安心して日常生活を送ることが出来る環境づくりに努めます。
- 四 職員は、常に満足のいただけるサービスが提供できるように励み、地域社会活動にも積極的に関わり、地域から求められる施設となるように努めます。



## 7月行事予定

『七夕季節を味わう』

5日（火）・6日（水）・7日（木）

『気分すっきり夏の音楽祭』

21日（木）・22日（金）・23日（土）



## 梅雨でもぐっすり熟睡!!

最近、「寝つきが悪い」「夜中に何度も目覚めてしまう」「スッキリ起きられない」「体がだるい」という方いませんか？

### 快適な睡眠をとるには？

エアコンの活用をお勧めします。室温の目安は、温度26～28度・湿度50%～60%です。『除湿機能』や『送風機能』を活用するのもいいでしょう。

また、寝間着もジャージやトレーニングウェアなどをパジャマ代わりにする人もいますが、睡眠用には作られていません。パジャマは「吸湿」「吸汗性」「寝返りのうちやすさ」なども考えられて作られているのでパジャマを着用して就寝するようにしましょう。特に綿のパジャマは吸収性に優れているので夏パジャマに最適です。

夜はぐっすり眠り、日中は元気に過ごしましょう!!

### \*お願い\*

- 送迎時、ご本人様の体調確認の際、ご家族様の体調確認も行っております。ご協力をお願いいたします。
- 利用時の体調についてのお悩みの場合、遠慮なくデイサービスえがおまでご相談ください。

# 制作活動

## ちぎり絵制作 紫陽花



紫陽花の季節になりましたね！

きれいな虹をつくりましょう！

かたつむり〜り月

## えがおでエンジョイ体操



かたつむり

ごち〜ごち〜

バンザイ

わしには、かなわんろ

もちろん一番が一番いい

## 屋根まで高い！こいのぼりゲーム大会

やっと高くできました。

スゴ〜イ

すごいです。見とってや、わし、いくつになっただけ！

♪屋根より高いこいのぼり〜

かみそりばつ子供たち

