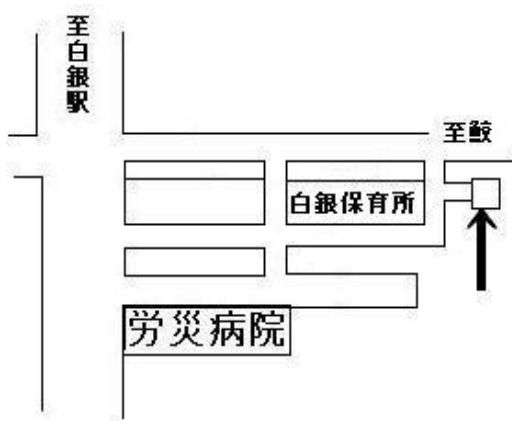


# きらきら

7月号 令和6年7月1日発行



七夕の飾り付け



八戸グリーンハイツ デイサービスセンター

TEL : 0178-31-0511

住所 : 青森県八戸市大字白銀町字沢向15の2

## 7月の行事・活動

### 『ボール落とし』

棒の下に置いたカゴの中にボールを落として入れるレクリエーション。2本の棒の高さを変えたり、間隔を広げたりして落とす場所を調整します。なかなか難しい！



### 「お手玉重ね」

土台にお手玉を崩さない様に積み重ねていくレク。最後の1個も上手くいきました。



### 「敷物引き」

床に敷いた布を、より多く自分の方へ引っ張れた方が勝ち。脚力つきます！



## 『昼食』

この日は7月7日ということで七夕そうめんが出ました。無病息災で過ごせるそうです。



## 『ハンドグリップ』

握力を鍛え、杖を握ったり手摺りにつかまる力の維持・強化をねらいます。





### 七夕飾り

今年もみなさまから協力していただき、笹に七夕の飾り付けをしていただきました。飾りも利用者のみなさんから作っていただいています。ありがとうございます。願い事もかかないますように！

### 『今月の豆知識』 熱中症予防のために

暑さを避ける！

- エアコン等で温度をこまめに調節
- 外出時には日傘や帽子を着用
- 茶工カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する！

- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給

## 7月の誕生会

お誕生日  
おめでとう  
ございます。

7月の誕生会は、皆さんの誕生日に近いご利用日に行いました。

誕生者の方へ、色紙とプレゼント、誕生日の歌「ハッピーバースディ」を送らせて頂きました。これからも、元気にグリーンハイツにお越しください！職員一同、お待ちしております（\*^\_^\*）

# お知らせ

## 8月の行事

### ☆ 縁 日 ☆

7月31日(水)～8月2日(金)

### ☆ 誕生会 ☆

誕生日の近い日に行います。

## ～デイサービスからのお願い～

### ☆名前の記入について

忘れ物や物品の紛失を防ぐため、出来るだけ上着・帽子などの持ち物には名前を記入して頂く様、ご協力の程よろしくお願い致します。

### ☆ひげそり持参について

感染症予防の為、ひげそりのご持参をお願い致しております。又、ひげそりのお預かりはお受け致しかねます。ご協力の程よろしくお願い致します。

### ☆歯ブラシについて

昼食後の口腔ケアにて、新型コロナウイルスの観点から、各自で歯ブラシを持参して頂く様、ご協力よろしくお願い致します。（コップは不要です）

### ☆感染対策について

コロナウイルス感染対策として、デイサービス利用の際はマスクの着用をお願い致します。デイサービス利用の朝、自宅で体温測定を行って頂き 37,5℃以上の場合はお休みのご協力をお願い致します。お手数をお掛け致しますが、自宅で測定した体温を手帳への記入も併せてよろしくお願い致します。

### ☆電話連絡について

利用日当日にお休みとなる際は、7:30～8:00 にデイサービスに電話連絡をお願い致します。デイサービスセンター電話番号 31-0511

ご協力よろしくお願い致します。

## ～編集後記～

八戸三社大祭が7月31日から8月4日まで開催されました。グリーンハイツでも7月31日から縁日が行われました。射的やもぐらたたきのほか、今年が目玉企画としてボーリング大会も行われました。楽しんで頂けたでしょうか？ 8月に入ったばかりでまだまだ暑い日が続きますが、体調を崩さず元気にグリーンハイツをご利用ください。 山内・中道・中崎

八戸グリーンハイツのホームページに繋がるQRコードです。  
デイサービス職員によるブログや各事業所の情報など記載しています。  
携帯電話などから読み取り、是非ご観覧ください。



## 毎日の簡単体操チェック表

自宅でできる簡単な体操をご紹介します！チェック表もありますので、活用してみてくださいね！

今月の体操は、『**肩回し**』外回し・内回し交互に**10回ずつ**行ってみましょう。

肩こり軽減、心身のリフレッシュ、ストレスの軽減等に期待できます。

8月	チェック欄	8月	チェック欄
1日		17日	
2日		18日	
3日		19日	
4日		20日	
5日		21日	
6日		22日	
7日		23日	
8日		24日	
9日		25日	
10日		26日	
11日		27日	
12日		28日	
13日		29日	
14日		30日	
15日		31日	
16日			