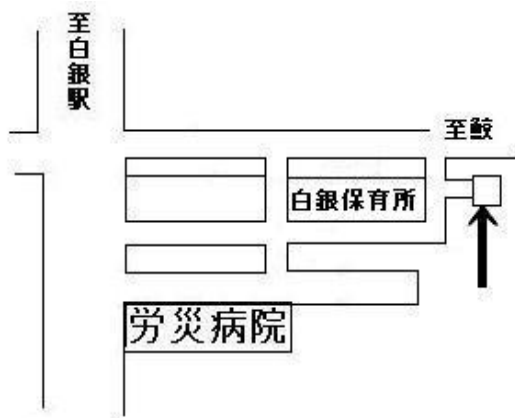


きらきら

7月号 令和7年7月1日発行



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

6月の行事・活動

「種差ドライブ」

風は強かったものの、1週間を通してお天気にも恵まれ、とても良いドライブになりました。



バスの中では歌も
歌ったよ～



7月の行事

☆誕生会☆

誕生日が近い日に行います。

☆買い物ドライブ☆

7/12～7/19 マエダ大久保店へ行きたいとおもいます。。

6月、誕生日に近いご利用日に皆様の誕生会を行いました！

お誕生日おめでとうございます！

【 今月の豆知識 】

夏の暑さに欠かせない涼の象徴とされるかき氷！実は7月25日は、かき氷の日とされているそうです。

昔の呼び名である夏氷(なつごおり)の語呂合わせ、7(な)2(つ)5(ごおり)から決められたとか。また1933年のこの日、山形市で日本最高気温の40.8度が記録されたことも由来のひとつのようです。

今年の夏は『酷暑』と言われています。いろんな味を楽しんでみてはいかがでしょうか！



「運動・機能訓練」

色々な方法で機能訓練に励んでいます。
いつも積極的な取り組み、ありがとうございます！



「日常の一幕」

今月は避難訓練も行い、消化器の使用方法も勉強しました。
他、朝の体操の様子・紐を左右に引っ張り競走馬を走らせる
グリーンハイツダービーも盛り上がりましたよ！



～デイサービスからのお願い～

☆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。

☆感染予防の為、ご利用される日の朝に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します。また、マスク着用をお願い致します。

☆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。

編集後記

今年は梅雨に入ってからもお天気のよい日が続き、雨の日が少なかったように感じます。梅雨明けが早いのでは？と予想もされているようですよ。

夏に向けて、お祭りイベントも増える時期になりました！適度な運動や睡眠をしっかりと整え、夏バテに負けず元気に過ごしていきましょう！

山内・中崎・中道

簡単体操チェック表

自宅でできる簡単な体操をご紹介！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、手首足首ほぐしです。

「右回りに回す！左回りに回す！左右にぶらぶら！各5回」

食事はもちろん、物を持ったり歩行する際、杖をつかうなどすべての生活において手首・足首は重要な役割を果たしてくれています。しっかりほぐしておきましょう。
急がずゆっくり時間をかけておこなってくださいね！

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

ハ戸グリーンハイツに繋がるQRコードです。
各事業所の情報やデイサービス職員のブログ等掲載したいしますので、是非、のぞいて見てください。
携帯電話から読み取ることでご覧いただけます。

